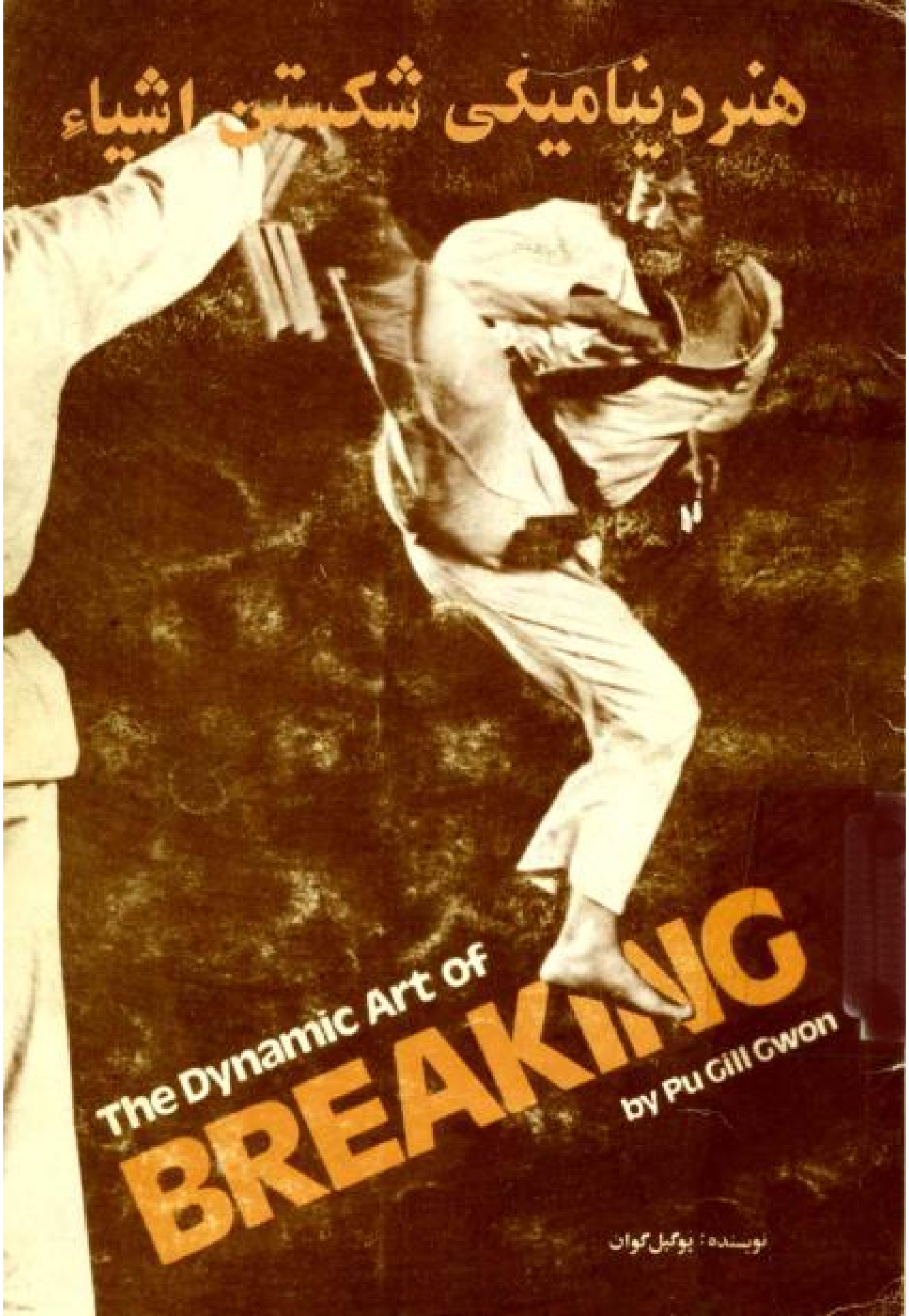
هنر دینامیکی شکستن اشیاء



The Dynamic Art of

BREAKING

by Pu Gill Gwon

نویسنده : پوگیل گوان

رسیدن به سطح و درجات عالی از هر رشتهٔ ورزشی ممکن نیست مگر رموز و دانسته‌های مرتبط آنرا بدانیم و از آنها به بهترین وجه با تمرینات مداوم و کوششی بی‌دریغ استفاده کنیم تا به سطح مطلوب برسیم. قهراً پیروزی و رسیدن به درجات بالای کاراته و هنرهای رزمی دیگر از این قاعده مستثنی نیست بالطبع یکی از هنرهایی که در آموزش فنون کاراته و سایر انشعابات رزمی موجود است شکستن اشیاء و اجسام سخت است که برای پیشرفت در آن به تمرینات و کوشش و تمرکز حواس زیادی نیاز است با سپری شدن ایام متوجه خواهید شد که چگونه قادر خواهید بود سخترین اجسامی که شکستن آن برایتان ناممکن بود با دانستن کلید و نکته‌ای ممکن می‌گردد.

در این کتاب می‌آموزید که چگونه در مقابل اجسام سخت قرار گیرید و آنها را منهدم کنید تا با غلبه بر آنها روحیات خویش را نیز قوی کنید و بی‌شک در برابر مصائب و مشکلات و ناملایمات زندگی دست و پنجه نرم کنید و از درون خویش را بسازید و همچون جسمی سخت، مستحکم در مقابل آنها بایستید.

انشاء الله

بها ۳۸۰ ریال

نویسنده: یوشیل کوان

هنر دینامیکی

شکستن

اشیاء

東方玄拳

ترجمه: زیلا پویان

حق چاپ دائم برای ناشر محفوظ است

انتشارات علم و ورزش

نام کتاب : هنر دینامیکی شکستن اشیاء

نویسنده : بوگیل گوان

ترجمه از : ژیلا پویان

ناشر : انتشارات علم و ورزش

تیراژ : ۱۰۰۰۰ نوبت چاپ - اول

چاپ از : چاپخانه زندگی

تاریخ انتشار : شهریور ۱۳۶۶

آدرس و مرکز پخش : تهران ــ خیابان جمهوری (بین مخبرالدوله و ظهیرالاسلام) ــ کوچه حمام وزیر ــ پاساژ ۱۶ ــ پلاک ۱۲

تلفن ۳۹۱۵۳۲

تقدیم :

به همسرم «بوک‌هی» و فرزندانم بویژه : «بی سی» فرزند بزرگترم، «سئونگ چول» فرزند دوم و تقدیم به دخترانم : «جونگ شین» و «سئونگ شین».

مطلبی از ناشران

در اینجا به خوانندگان عزیز توصیه می‌کنیم که در حین اجرای تمرینات موجود در این کتاب، دقت بسیاری بنمایند. متدها و تصاویر موجود در کتاب، حاصل سالها تجربه عملی است اما احتمال جراحت و آسیب ممکن است باز هم بوقوع پیوندد. اغلب جراحات زمانی بوقوع می پیوندد که فرد ازبرنامه توصیه شده تجاوز کند. به عبارتی دیگر باید همراه با برنامه ها و تمرینات پیش رود تا دچار اشتباه و بی دقتی نشود. این مطالب را به عنوان یک توصیهٔ جدی و نه به عنوان یک مطلبی زودگذر تلقی کنید.

ما به خوانندگان توصیه می‌کنیم که در تمام تکنیکها، روش صحیح نگه داشتن و ضربه زدن به هدفها را مطالعه کنند. تمام موارد مهم تکنیک های سفت را رعایت نمائید. از شکستن اشیاء سخت با دستهای نرم خودداری کنید.

بنابر میزان پیشرفت فردی، گام بردارید و به پیش بروید. هرگز از برنامه تمرینی پیشنهادی تجاوز نکنید زیرا بافتها، بسرعت آسیب می بینند، زردپی ها کشیده می شوند و درد بسیاری را ایجاد می‌کنند (بافت آسیب دیده، اطراف زردپی ها را فرا می‌گیرد و از خاصیت الاستیکی، قابلیت انعطاف و عمل آنها می‌کاهد).

همواره صبور و با احتیاط باشید. در اجرای هر تکنیک اطمینان حاصل نمائید که فقط از مناطق ضربه زننده خواسته شده، استفاده کنید. بعنوان مثال در اجرای ضربه مشت، فقط از بندهای انگشت نشان و انگشت وسط استفاده کنید. ساختمان این دو انگشت، قویتر از سایر انگشتهاست.

استفاده از سومین و چهارمین انگشت یا یکی از بندهای بزرگ انگشت، به مفهوم وارد آمدن جراحت و آسیب است. همین اصل در مورد سایر تکنیکها و مناطق اجرای ضربه بکار گرفته می شود.

بهر حال اگر پرسشهای مربوط به نکات ایمنی و امنیتی هر یک از تکنیکها، وجود شما را فرا می‌گیرد یا اگر پس از اجرای یک تکنیک، درد ناشی از آن را تجربه کردید، بدون کوچکترین تأخیر و فوت وقت باید به پزشک مراجعه کنید.

بیوگرافی نویسنده

«**پوگیل گوان**» در نزدیکی «**سئول**» کره چشم به جهان گشود. زمانی که نوجوانی بیش نبود به اتفاق خانواده‌اش به «پوسان» نقل مکان کرد.

او در سال ۱۹۵٤ با اولین استاد فنون رزمی در کره دیدار کرد. «**هادایانگ**» (**Hada Yang**) اولین استاد او بود و «**گیل گوان**» آموزش «**تکواندو**» را آغاز کرد. از آنجا بود که مطالعه رشته‌ائی دیگر یعنی «**یودو**» را آغاز کرد و در این قسمت، استاد «**چانگ هانگ چه**» به او آموزش می داد. هنگامی که تحصیلات متوسطه را بپایان رساند به فراگیری «تکواندو» ادامه داد و در «**جی دو کوان**» یعنی سبک خاصی که در آن از بسیاری از تکنیکهای دفاع از خود استفاده می شود، تخصص یافت.

«**پوگیل گوان**» در سال ۱۹۵۸ به تیم نیروی دریایی کره ملحق شد. ساختمان فیزیکی عالی، سلامت و چابکی خوب او در پیروی از فلسفهٔ عالی از فنون رزمی باعث، پیشرفت وی گردید و در برابر اجرای تمرینات و آموزشهای سخت، بخوبی مقاوم گشت، بطوری که از مرحله کارآموزی بر مرحله استادی ارتقاء یافت و به سمت بخش سری دریایی کره برگزیده شد.

«**پوگیل گوان**» در سال ۱۹٦٤، آموزش «**یودو**» را آغاز کرد. شاخه‌ای که او اقدام به تعلیم آن می‌کرد، «**کی یونگ کی دویودو**» یعنی شاخه خاص و معروف از «یودو» کره‌ای بود. دو سال بعد به رهبری انجمن «**کی یونگ کی دو**» برگزیده شد و در سال ۱۹٦۷ به فدراسیون بین المللی تکواندو ملحق شد.

«**پوگیل گوان**» در سال ۱۹۷۱ به ایالات متحده امریکا رفت تا تکنیکهایش را اجرا کند. **این تکنیکها شامل متدهای هنر دینامیکی شکستن اشیاء در تفسیر و عرضه فنون رزمی متفاوت می‌شد.** عکس‌العمل عمومی علاقمندی و اشتیاق بود.

او اولین «**دوجانگ**» را در «**بالتی مور**» از شهرهای «**مری لند**» گشود. امروزه، «**پوگیل گوان**»، ۸ آموزشگاه در محله‌های مختلف سراسر امریکا تأسیس کرده است. شهرت او در آموزشگاهها به علت شیوه صحیح و شور و اشتیاقی است که دانشجویان از حضور در کلاسها از خود نشان می دهند. تکنیک دینامیکی شکستن اشیاء که توسط «پوگیل گوان» توسعه یافت، در سراسر کشور تحسین برانگیز بوده و با استقبال بسیاری مواجه شده است. این مسئله در سال ۱۹۷۵ در عرضه فنونی رزمی در «**شیکاگو**» آغاز شد که توسط «**جیم جونز**» توسعه یافت.

«پوگیل گوان» در این کتاب در زمینه تکنیک‌های شکستن اشیاء با هنرجویان تکواندو و افراد حاذق در فنون رزمی همکاری می‌کند تا تکنیکهای رزمی آنها را توسعه بخشد. این تکنیکها مشابه همان تکنیکهایی است که آقای **«گوان»** در سال ۱۹۷۵ در **«شیکاگو»** و در مرکزانجمن **«ماکامر»** به مورد اجرا گذارد. این تکنیکها موجب هدایت **«پوگیل گوان»** بسوی موقعیتهای بیشمار دفاع از خود شد و شهرت او را به عنوان فرد ماهر در فنون رزمی افزایش داد.

پیشگفتار

در مورد فنون رزمی باید گفت که تکنیکهای شکستن اشیاء، بخودی خود هدف نیستند. این تکنیکها باید جزئی از مطالعه کلی در مورد فنون رزمی باشند و برای دانشجویان پیشرفته در نظر گرفته شده است و وسیله‌ای است که به موجب آن تبحر در فنون رزمی را کامل می‌کند. تکنیکهای شکستن اشیاء در مقایسه با حمله با مشت از صحت و کنترل بیشتری برخوردار است.

قدرت نیز از طریق تکمیل تکنیکهای شکستن اشیاء بدست می آید. حمله با مشت تا یک مرحله به اوج خود می رسد اما تأکید می‌کنم که شکستن اشیاء مشکل‌تر است.

دقت، سرعت و قدرت از پایه ها و اصول ضروری تکنیکهای شکستن اشیاء بشمار می روند من از تمرین بر روی فنون رزمی سخن می‌گویم که یک قاعده و سخن کلی است. فرد می تواند از تکنیکهای شکستن اشیاء به عنوان یک مرحله ویژه سخن بمیان آورد.

در مورد تکنیکهای شکستن اشیاء باید گفت که استفاده شما از دقت وصحت اجرای عمل دقیق باشد. همواره باید به سوی هدف مشخصی پیش رفت و آن هدف نیز کاملاً صحیح باشد. اگر ضربات را بدرستی اجرا کنید، بخوبی از قدرت کارآئی و اثر ضربات خود آگاه خواهید شد. همانطور که می دانید اگر هدف، نقطه‌ای بر روی بدن حریف باشد بخوبی به آن ضربه خواهید زد.

تکنیکهای شکستن اشیاء سبب پیشرفت آرامش و اعتماد بنفس می شود. تا زمانی که در نهایت قدرت و در تماس کامل و بدون وسایل حفاظتی نباشید هرگز از وجود آثار موجود در ضربات خود در هنگام حمله با مشت آگاه نخواهید بود.

بعلاوه، وزن بدن نیز تنها عامل نیست. بدون توجه به شدت اجرای ضربه بر روی چیزی باید گفت که اگر شئ مزبور با قدرت مشت شما به حرکت درنیاید، آسیب نخواهید دید اما اگر مشت شما سریعتر از پرش و فرار هدف از آن، حرکت کند، هدف مزبور هیچ راه چاره‌ای جز شکسته شدن نخواهد داشت. این قسمت در بخش «شکستن سریع اجسام» اجرا شده است. بخش «اجرای تمرینات سریع» نیز چگونگی توسعه و پیشرفت سرعت فردی را نشان می دهد.

دور از ذهن خواهد بود که به ناحیه ران حریف لگد بزنید و سپس انتظار داشته باشید که زانوی او بشکند.

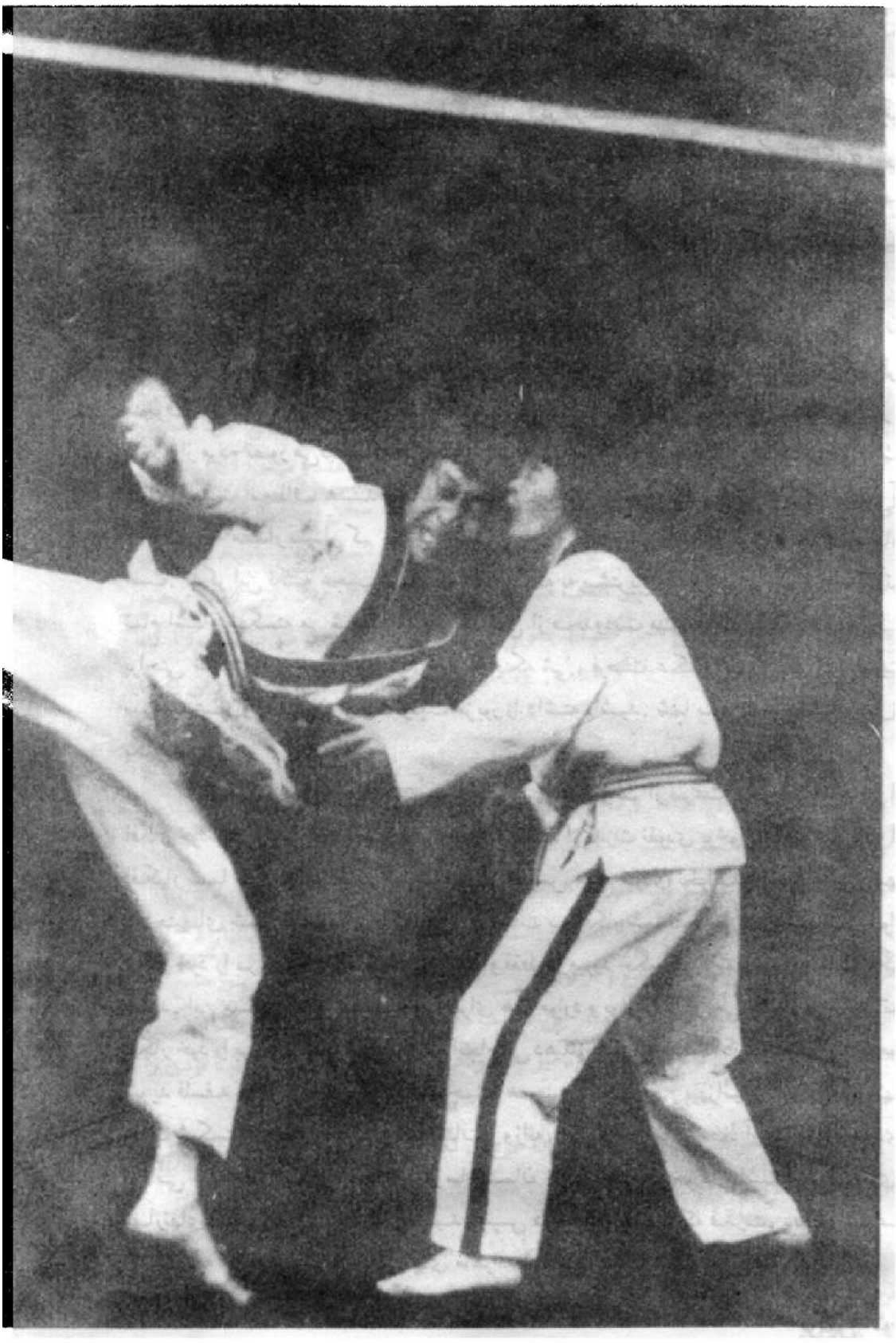
شما باید ضربه خود را دقیقاً بر روی نقطه فشار متمرکز کنید. در مورد شکستن اشیاء شما فرصت ضربه زدن به یک نقطه دقیق و مشخص را دارید و بعلاوه مجبور به ضربه زدن به آن نقطه هستید.

زمانی که همکار شما «**چگونگی نگه داشتن تخته**» را فرا می‌گیرد شما باید «**چگونگی ضربه زدن به هدف**» را فرا گیرید. اگر در هدف خود به نقطه صحیح ضربه نزنید، از آن آگاه خواهید بود و بنابر این شئ مزبور شکسته نخواهد شد. بر روی «**کنترل لگد**» تمرین کنید. این مسئله، موجب پیشرفت و توسعه تمرکز حواس شما می شود. کلمات داخل ویرگول‌ها، نمایندهٔ عناوین بخشهای این کتاب است. از آنها به عنوان راهنما استفاده کنید و تمرین کنید و باز هم تمرین کنید.

در بسیاری از نمایشات تلویزیونی مشاهده می‌کنید که مجریان کاراته با ضربه زدن به اشیاء به شکستن آنها اقدام می‌کنند و سپس مشت خود را با یک حرکت ضربتی به یک طرف منحرف می‌کنند. در حقیقت باید گفت که این امر، اصلاً نمی تواند کارساز باشد. باز هم برخی از مردم تصور می‌کنند که شما باید سطح شئ مورد نظر را هدف گیری کنید. تمام اشیاء دارای قابلیت انعطاف هستند و قابلیت انعطاف برخی از اشیاء بیش از سایر اشیاء است. آجر و کاشی به مقدار بسیار کم خم می شود. چوب و استخوان دارای قابلیت انعطاف بسیاری است. تذکر این نکته عجیب است که اشیائی که به بیشترین مقدار خم می شوند، سخت‌تر از تمام اشیاء شکسته می شوند. زمانی که شئ از محدودیت میزان خم شدن تجاوز می‌کند، براحتی شکسته می شود. شما باید قبل از اینکه شئ، فرصت عکس العمل پیدا کند قدرت و سرعت عبور و راندن آن از محدودیت مزبور را داشته باشید. شما باید نفوذ به شئ را در نظر بگیرید.

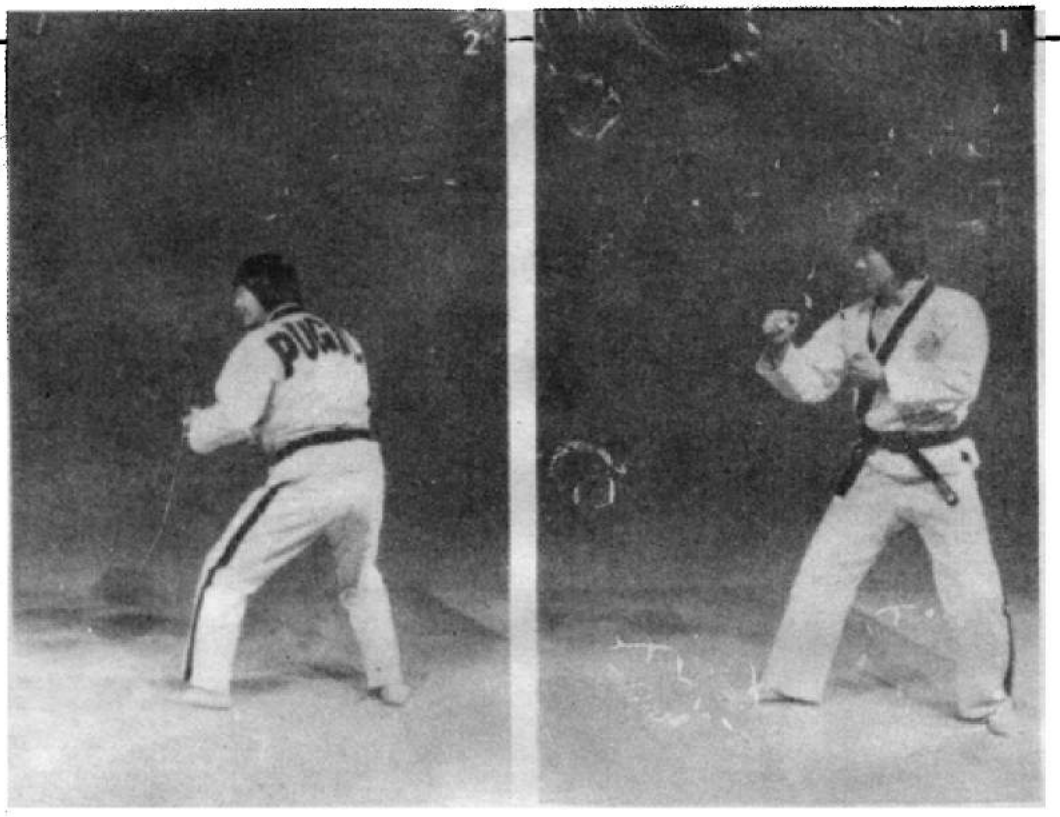
در هنگام اجرای ضربات هم می توانید از وزن و هم از سرعت برخوردار باشید اما اگر افکار خود را بر روی هدف مورد نظر معطوف نکنید از قدرت نفوذی برخوردار نخواهید بود. اگر افکار شما سرگردان باشد، مسلماً تمرکز حواس هیچ سودی نخواهد داشت و نگرانیها و ناراحتیهای شما در مورد آسیب دیدن و جراحات به افکار شما نفوذ می‌کند و شما نمی توانید افکار خود را بر روی هدف متمرکز کنید و فقط در مورد چگونگی استفاده از دست، نگران باشید. این مسئله، تمرین بسیار خوبی برای همه موارد و بویژه فنون رزمی بشمار می رود. تمام افکار خود را بر روی آنچه در آن لحظه انجام می دهید، متمرکز کنید تا در انجام تمرینات موفق شوید فلسفه و تمرکز حواس را به همه چیز و همچنین فنون رزمی بیفزائید. اجرای تکنیکهای خوب شکستن اجسام به اجرای تمرینات روزانه، تمرکز حواس، حفظ آرامش و خونسردی و توانائی نیازمند است. شما باید از ساختمان خوب بدنی برخوردار باشید و از بسیاری از مهارتهای فنون رزمی برخوردار باشید. سپس درخواهید یافت که قدرت، دقت و سرعت، بهترین پایه‌ها را در پیشرفت تکنیکهای ماهرانه شکستن اشیاء تشکیل می دهند.

پوگیل گوان



مطالب

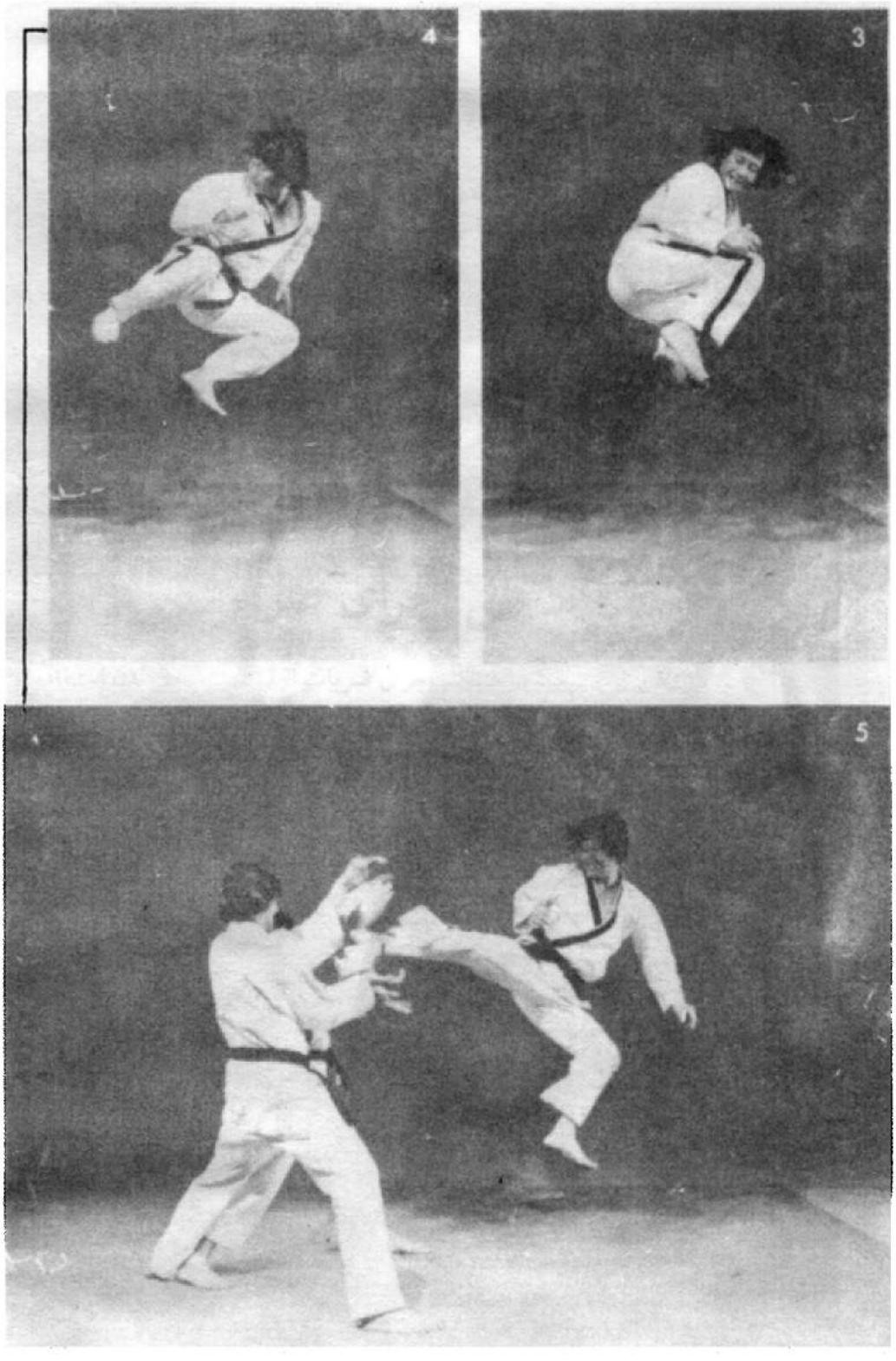
جرای ضربه ۱۴
مرینات بر روی تخته ها ۱۸
سریع اجسام ۳۴
مرینات سرعتی ۴۰
ی نگهداشتن تخته ۵۰
ضربه زدن به هدف ۵۴
..... ۶۰
های شکستن اجسام ۶۴
گدهای پرتابی ۱۲۴
مشت ۱۴۰



چگونگی اجرای تمرینات

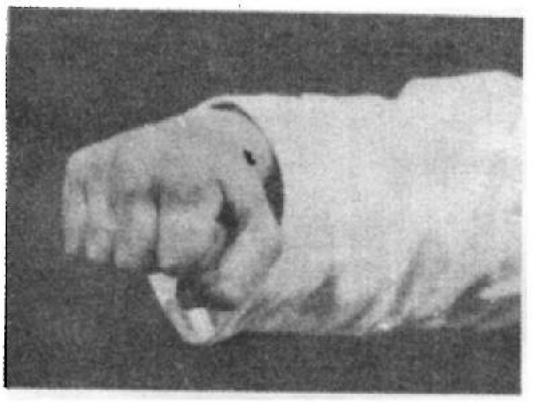
روش صحیح وفراگیری هریک ازتکنیکهای اجرا شده در این کتاب این است که در هر زمان به روی یک مرحله تمرین کنید. شما می خواهید که قبل از پیشرفت بسوی دومین حرکت در اجرای اولین حرکت مهارت یابید و همچنین قبل از پیشرفت بسوی سومین حرکت در اجرای دومین حرکت مهارت یابید و به همین ترتیب پیش می رود.

بعنوان مثال زمانی که می خواهید چگونگی شکستن اشیاء از حالت صحیح استقرار به جلو را فراگیرید باید در ابتدا بر روی تاب پای چپ به جلو و پس از آن بر روی چرخش بر روی پای راست (تصویر ۱) تمرین کنید. این حرکت را ۱۰۰ بار تکرار کنید. هنگامی که در اجرای این حرکت مهارت یافتید ۱۰۰ بار بر روی حرکات شماره ۱ و ۲ تمرین کنید. بر روی پای چپ بچرخید و پای راست را به یک طرف و عقب آورید (تصویر ۲) سپس، سومین قسمت را به این تکنیک بیفزائید که سومین قسمت عبارتست از پرش و شکستنی جسم توسط لبه پا (تصاویر ۳ و ٤ و ٥) بر روی حرکات ۱، ۲، ۳ نیز در مجموع ۱۰۰ بار تمرین کنید. سپس در اجرای تکنیک کامل مهارت خواهید یافت. اگرچه به شما پیشنهاد می‌کنیم که در مورد هر یک از قسمتها و هریک از ترکیبات، ۱۰۰ بار تمرین کنید اما نکته قابل توجه این است که قبل از حرکت بسوی مرحله بعدی، در مرحله مزبور تبحر یابید. حال اگر واقعاً بتوانید که با ۵۰ تمرین، در اجرای تکنیک مزبور به موفقیت برسید، دیگر هیچ اشکالی وجود نخواهد داشت. حال اگر احساس می‌کنید که ۱۰۰ تمرین کافی نیست اما از اجرای ۲۰۰ تمرین خشنود می شوید، می توانید ۲۰۰ بار تمرین کنید. برای اینکه در اجرای یک تکنیک به موفقیت برسید باید هریک از قسمتها را بدرستی اجرا کنید.

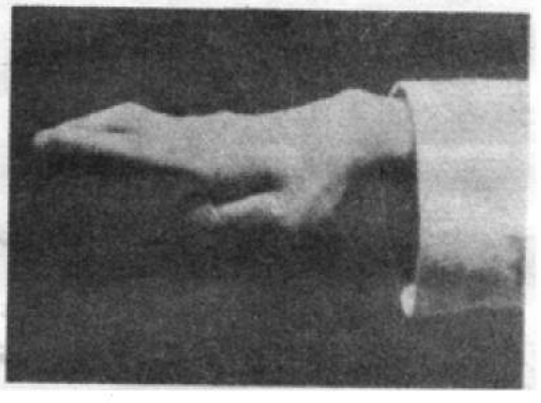

4
3
5

مناطق اجرای ضربه

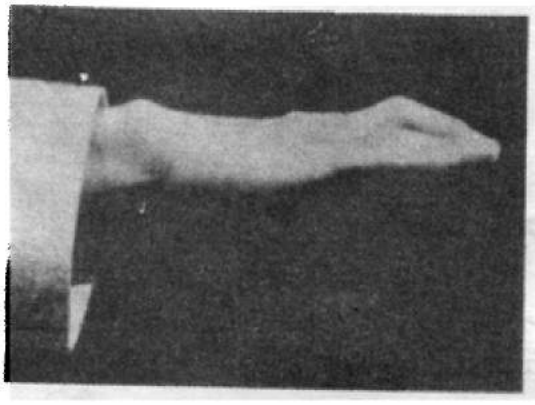
هر یک از تکنیکها در هنگام اجرای ضربات از قسمت خاص بدن استفاده می‌کند. تصاویر زیر نشان دهنده قسمت دقیق است که بموجب آن تماس حاصل می شود.



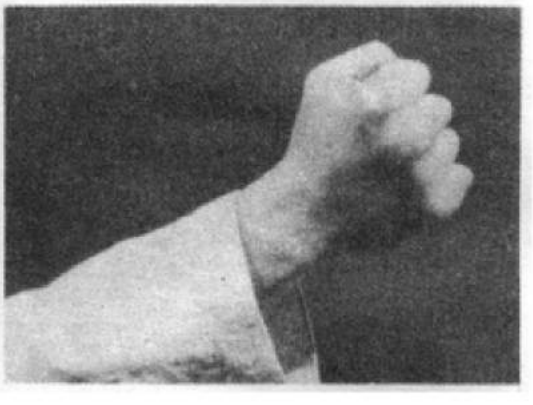
مشت ــ ازقسمت جلویی بند انگشتان اول و دوم استفاده کنید.



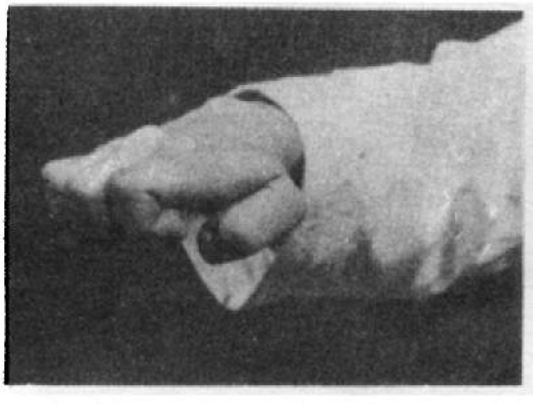
برآمدگی دست ــ ازلبه داخلی دست
واقع درقسمت بالای پایه شست استفاده کنید.



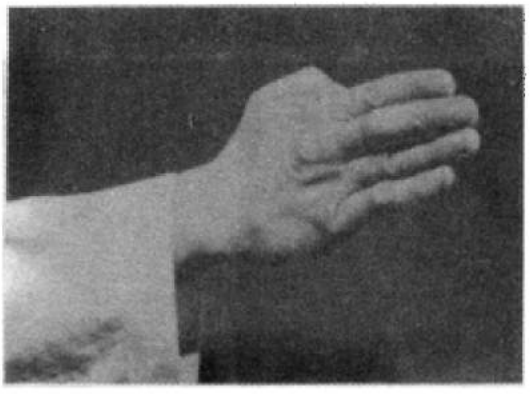
لبه چاقویی دست ــ ازلبه خارجی دست



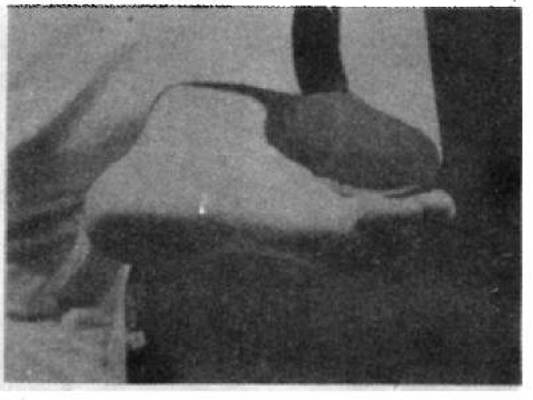
بالای بند انگشتان اول و دوم استفاده کنید.



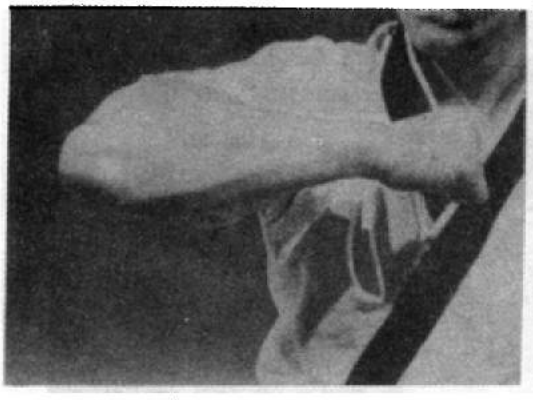
مفصل انگشت ــ ازقسمت جلویی
بند انگشتان اول و دوم استفاده کنید.



نوک انگشت ــ از نوک انگشت وسط از انگشتان دست استفاده نید.



لبه پا ــ از قسمت میانی لبه خارجی پا استفاده کنید.



آرنج ــ از قسمت جلویی آرنج استفاده کنید.

بُل پا ــ از قسمت جلویی بُل پا استفاده کنید.

پاشنه پا ــ از لبه پاشنه پا استفاده کنید.

اجرای تمرینات بر روی تخته ها

هدف از تمرین بر روی تخته ها عبارتست از: سخت کردن مناطق بدن که در جهت ضربه زدن و شکستن اجسام بکار می رود و بهترین برنامه این است که با استفاده از هر یک از مناطق ضربه زننده دست و پا، ۲۰ بار ضربه بزنید. شما باید در طی روز ۲ یا ۳ بار را به این مسئله اختصاص دهید. اگر شما از وقت و فرصت کافی برای اجرای تمرینات بهره‌مند نیستید، در طی هر یک از مراحل تمرینی روزانه و با استفاده از هر یک از مناطق دست و پا، ٤٠ بار ضربه بزنید.

اگر شما در طی هر روز بیشتر از برنامه پیشنهادی پیش بروید، دستهای شما زخم و خشن خواهند شد و بنابر این در روز بعدی قادر به اجرای تمرینات نخواهید بود. از آنجا که از اجرای تمرینات روزانه بهره بسیاری خواهید برد، بهتر است که در طی یک روز اقدام به تمرینات زیاد نکنید.

تمرین بر روی تخته عمودی

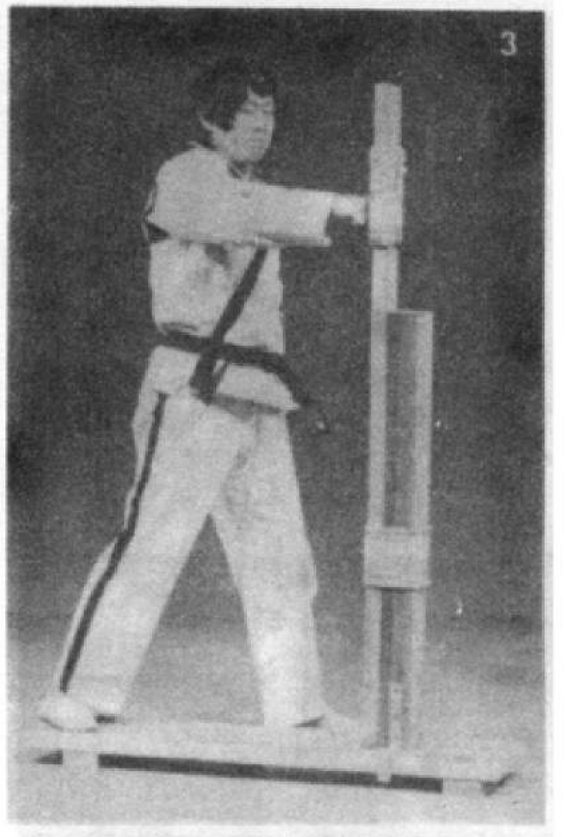
تخته عمودی عبارتست از: تخته‌ای که بر روی پایه‌ای موجود است ویک هدف را در ارتفاع شانه ویک هدف را در ارتفاع زانوفراهم می‌کند. این مناطق توسط یک ماده پیچیده شده است تا مانع از وارد آمدن جراحت وآسیب به دست یا پای شما شود.

تخته بر روی یک پایه بسته شده است وبنابر این با فشار و تماس، می‌تواند به حرکت درآید. این تمرین، جزء اولین تمرینات بر روی تخته است که توسط هنرجویان اجرا می شود.

سفت کردن مشت

۱) مشت خود را مستقیماً به عقب آورید.

۲) همراه با مشت، وزن بدن خود را به جلو حرکت دهید و



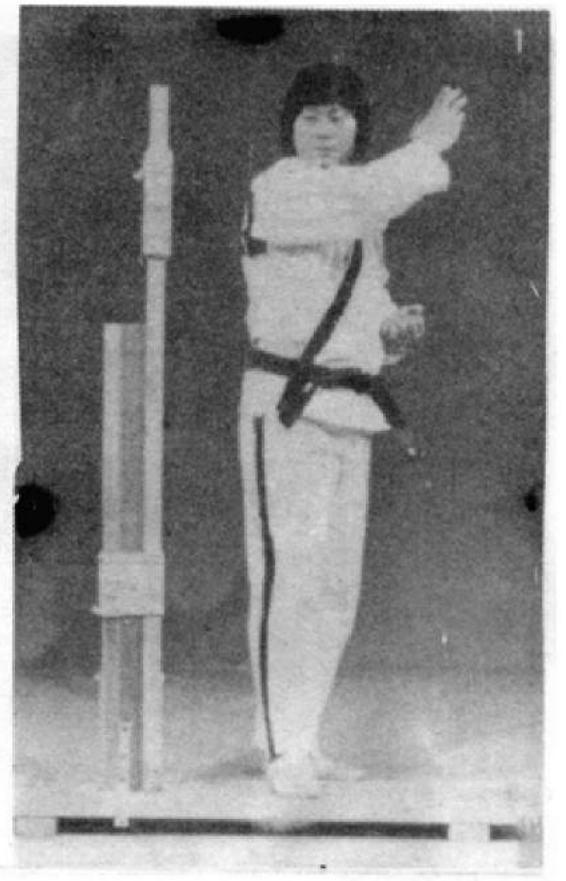
۳)ضربه بزنید. برای افزایش قدرت و نیروی مشت، وزن بدن خود را به آن بیفزائید.

٤) مشت خود را مستقیماً به عقب آورید و تمرین را تکرار کنید.

2

3

8



سفت کردن لبه دست باز

۱) بدن خود را در زاویه ۹۰ درجه نسبت به تخته تمرین قرار دهید.

۲) قسمت فوقانی بدن را تاب دهید و

۳) با تمام قدرت ضربه بزنید.

A) این تصویر نشان دهنده لبه دست باز در حالت اجرای ضربه از جلو است.

B) در مورد اجرای ضربه توسط برآمدگی دست، لازم است که دست را وارونه کنید.

2

3

2

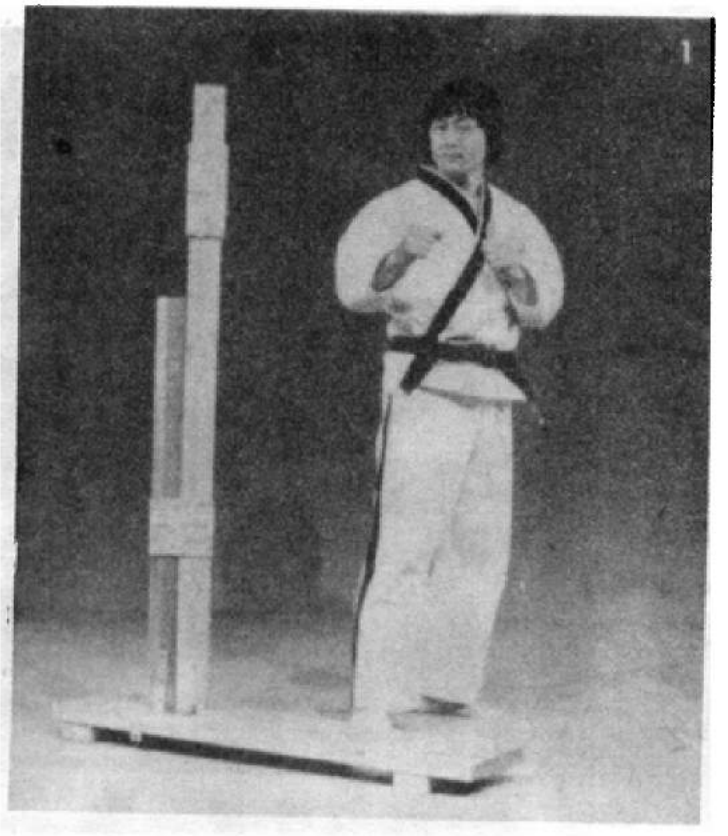
3

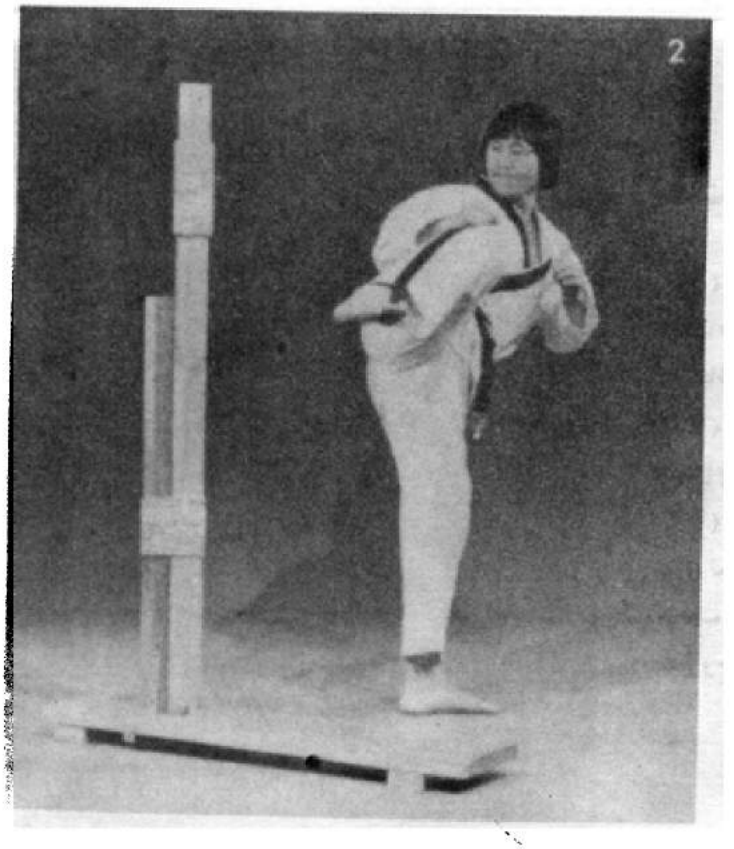
سفت کردن (سینه پا) بُل پا(A)

۱) از حالت آماده‌باش
۲) زانوی خود را بلند کنید. هرچقدر که زانورا بیشتربلند کنید، بهتر خواهد بود و
۳) با استفاده از بُل پا، مستقیماً به خارج لگد بزنید وتمام قدرت ونیروی خود را بکاربرید.

سفت کردن بُل پا(B)

۱) درسمت چپ تخته عمودی و درفاصله دور ازآن درحالت آماده‌باش قراربگیرید.
۲) دراجرای لگد دایره‌ای، پای خود را بطرف بالا تاب دهید و
۳) با استفاده ازتمام قدرت و نیرو، تماس حاصل کنید. این مسئله، موجب تقویت ونیرومندسازی بُل‌پا از مسیر و جهت متفاوتی می‌شود.





سفت کردن پاشنه پا

۱) در زاویه ۹۰ درجه نسبت به تخته عمودی و در حالت آماده‌باش قرار بگیرید.

۲) تا آنجا که امکان دارد، زانو را بلند کنید و

۳) ازپاشنه پا استفاده کنید وتا آنجا که امکان دارد، ضربه سختی را فرود آورید.

٤) در حالت آماده‌باش قراربگیرید و این تمرین را تکرار کنید.

تخته‌های تمرینی که با دستها نگه داشته می‌شوند

تخته مسطح

تخته‌های تمرینی مسطح و مدور، بسته نشده‌اند و برای هنرآموزان پیشرفته می‌باشند. این تخته به شیارهایی که در تمام طول آن وجود دارد، اتکا می‌کند و در نیمی از طول یا فاصله بیشتری ادامه می‌یابد. این شیارها در لحظه خم شدن چوب توسط فضای کوچک شیار به نیروی تماس اجازه می‌دهند که جذب شود و به طرف دیگر ضربه می‌زنند.

تخته تمرینی مسطح برای سفت و سخت کردن تمام منطقه ضربه زننده مورد استفاده در تکنیک بکار می‌رود. تخته مدور نیز یک هدف انفرادی را برای سفت و سخت کردن متمرکز منطقه ضربه زننده فراهم می‌کند. آنچنان ضربه سختی به تخته‌ها وارد آورید که به محض تماس، یک قسمت از تخته با تخته دیگر، صدای شکسته شدن آن را بشنوید.

سفت کردن لبه دست باز

۱) در اینجا نیز همراه با استفاده از تخته مدور، بنشینید و

۲) توسط دست، وزن بدن خود را به پائین منتقل کنید و

۳) با استفاده از تمام منطقه ضربه زننده لبه دست باز به تخته ضربه بزنید.

سفت کردن مشت

۱) مستقیماً بربالای تخته مسطح زانوبزنید وتوسط دست غیرضربه زننده، آن را نگه دارید.

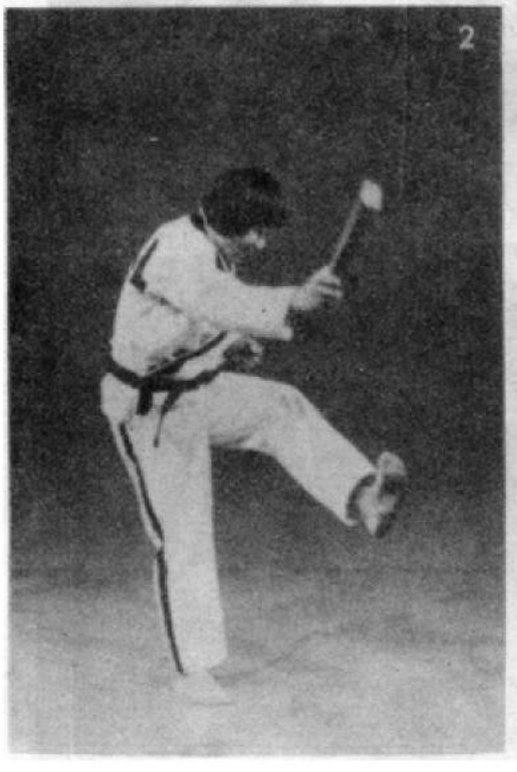
۲) شانه و وزن خود را پائین آورید ونیروی اضافی را به ضربه خود اعطاء کنید

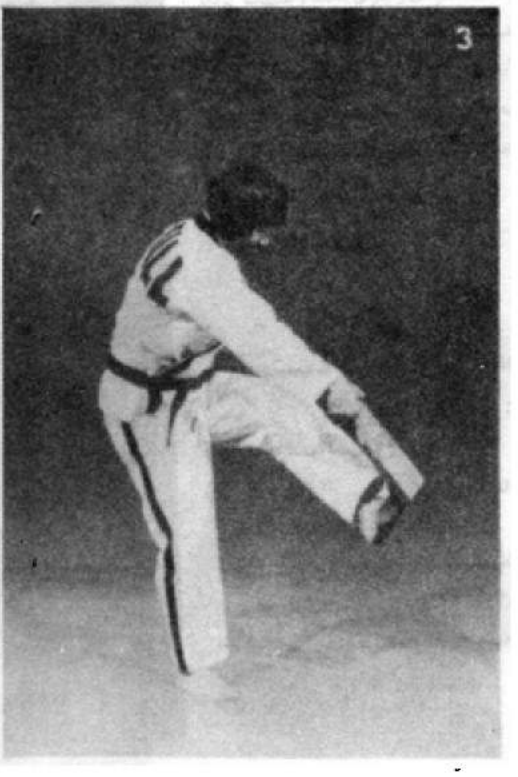
و

۳) توسط تمام منطقه ضربه زننده مشت، ضربه خود را فرود آورید.

2

3


2


3

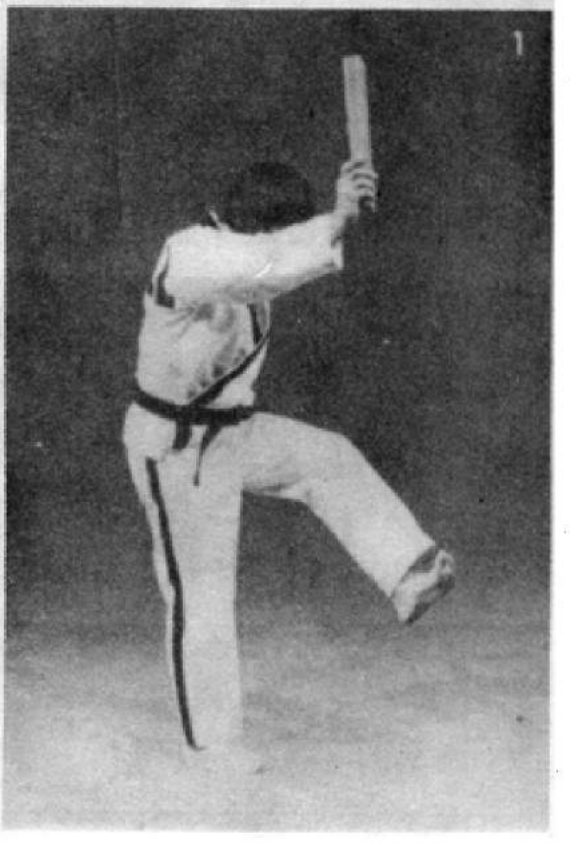
سفت کردن پاشنه پا

در حالیکه پا را بلند کرده و زانو را خم کرده‌اید، تخته تمرینی مسطح را نگه دارید.

۱) این عمل را توسط دست آماده در همان جناح بدن انجام دهید و

۲) تخته را بسختی بر روی پاشنه پا، پائین آورید.

۳) اطمینان حاصل کنید که این عمل، به اندازهٔ کافی سخت باشد که صدای شکسته شدن تخته را بشنوید.



سفت کردن بُل پا

۱) در حالیکه تخته مسطح در درون دست مخالف پایی است که می خواهید آن را سفت و سخت کنید، پا را بلند کنید و

۲) تخته را بر روی بُل پایی که بطرف خارج کشیده شده است، پائین آورید.

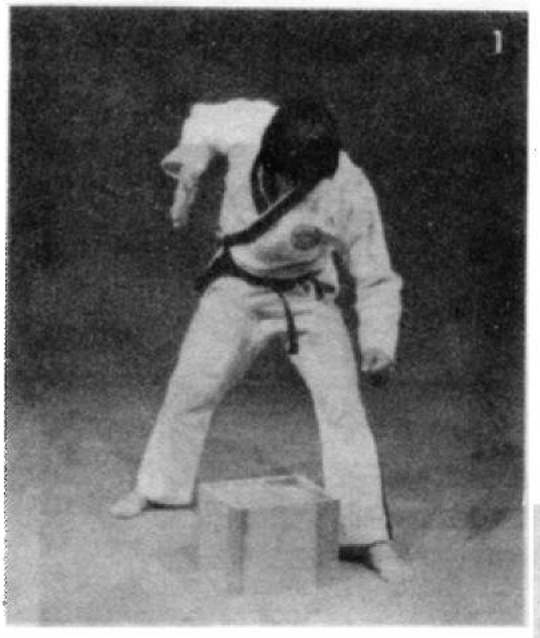
تخته مدور

سفت کردن لبه دست باز

۱) درحالت نشسته دست را بالای سر بلند کنید و

۲) با استفاده از دست، وزن بدن را به پائین منتقل کنید،

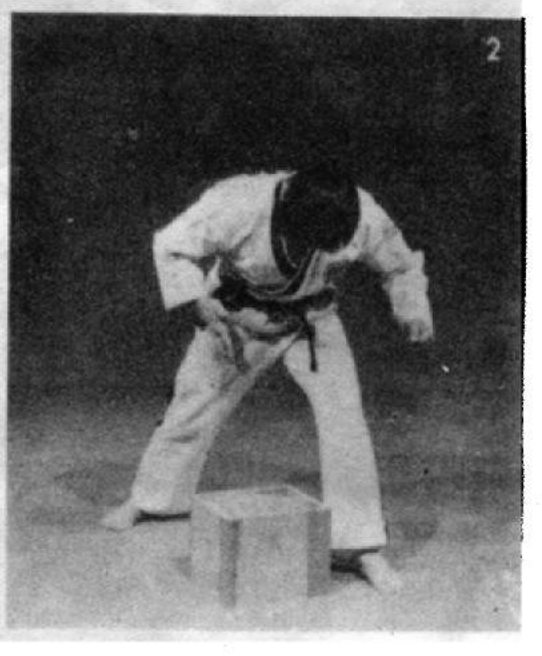
۳) با استفاده از منطقه ضربه زننده دست وتمام قدرت به تخته ضربه بزنید.



جعبه شن

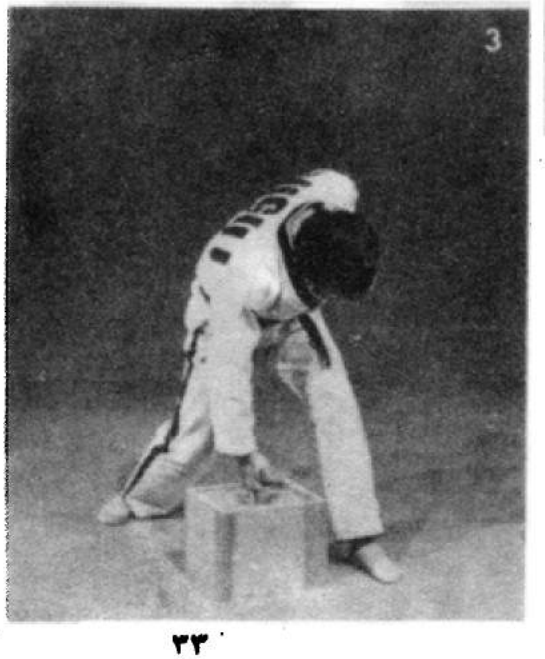
برای سفت و سخت شدن نوک انگشتها از جعبه کوچکی که ارتفاع آن به ۳۰/۵ سانتی متر می رسد، استفاده کنید. این جعبه تقریباً با شن پر شده است.

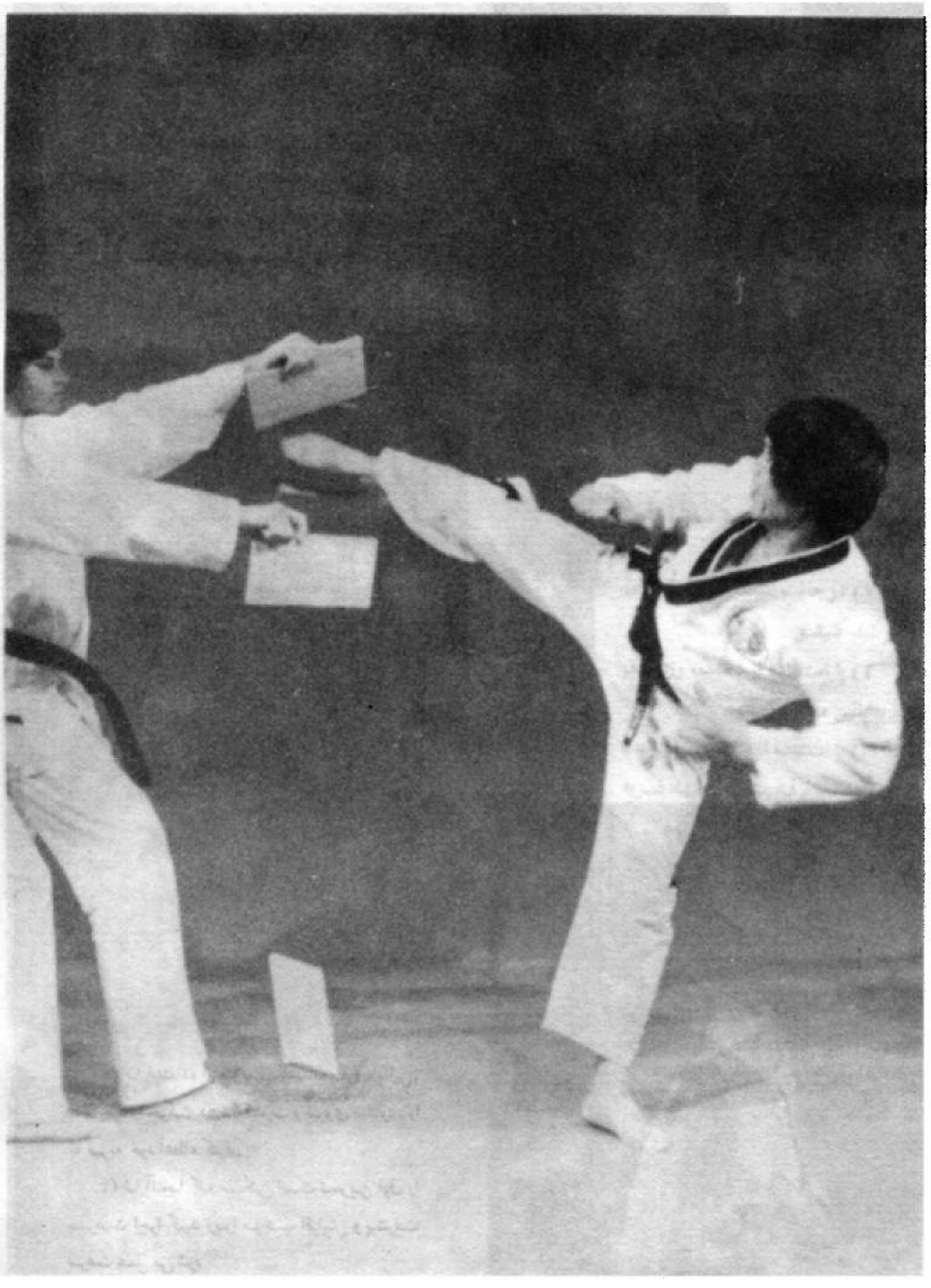
۱) مستقیماً در بالای جعبه شن بایستید و



۲) با استفاده از ضربه انگشتان بطرف پائین، بدن خود را حرکت دهید، قدرت و نیروی بیشتری را به ضربه خود اعطاء کنید.

۳) تا آنجا که ممکن است تمرین فوق را بسرعت اجرا کنید زیرا موجب افزایش و پیشرفت سرعت عمل می شود.





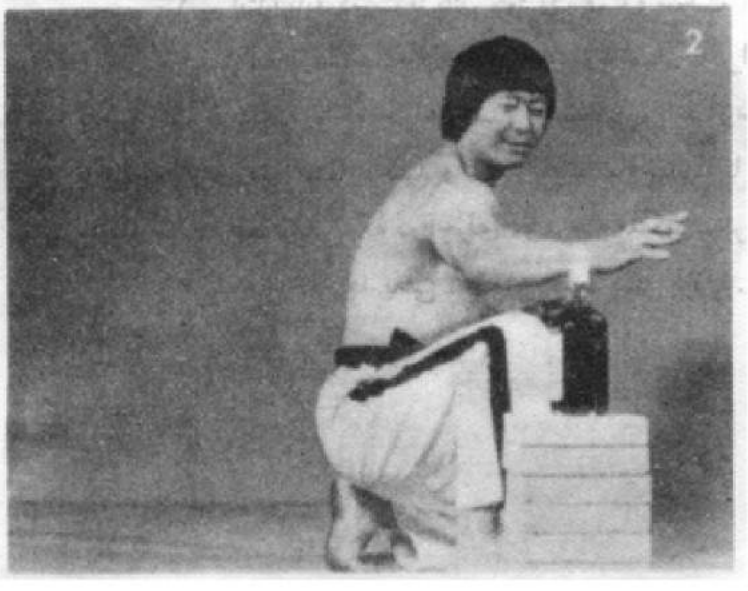
سرعت در شکستن اجسام

در سرعت در شکستن اجسام، ۳ مرحله دارد.

۱ ــ ابتدا باید دست یا پای خود را سفت و سخت کنید.

۲ ــ باید از سرعت کافی برخوردار باشید. اگر از سرعت کافی برخوردار نباشید، با شکست مواجه خواهید شد. (همچنین، باید از سخت‌ترین قسمت دست یا پا برای ضربه زدن استفاده کنید و ناحیهٔ گوشت دست یا پا موجب کاهش ضربه شما خواهد شد). فقط زمانی که در اجرای دو مرحله مذکور تبحر یافتید،

۳ ــ در مرحلهٔ بعد یعنی شکستن جسم پیش بروید.

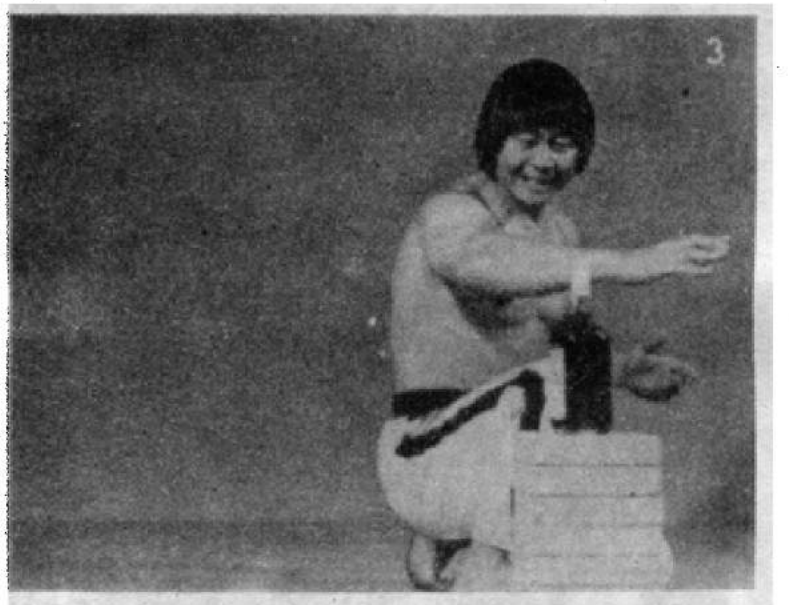


شکستن بطری

۱) شما می‌خواهید یک بطری را از قسمت دهانه بشکنید. در حالت آماده‌باش قرار بگیرید و یک زانو را بر روی زمین قرار دهید.

۲) دست را به عقب و بر روی بدن آورید.

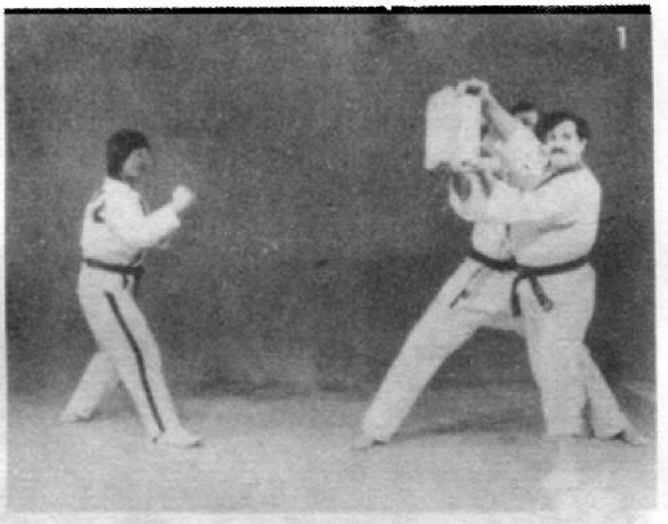
۳) هنگامی که از لبه چاقویی دست برای ضربه زدن استفاده کنید، بدن خود را همراه با دست به اطراف بپیچانید تا از قدرت و نیروی بیشتری بهره‌مند شوید. در جهت افزایش سرعت تلاش کنید.

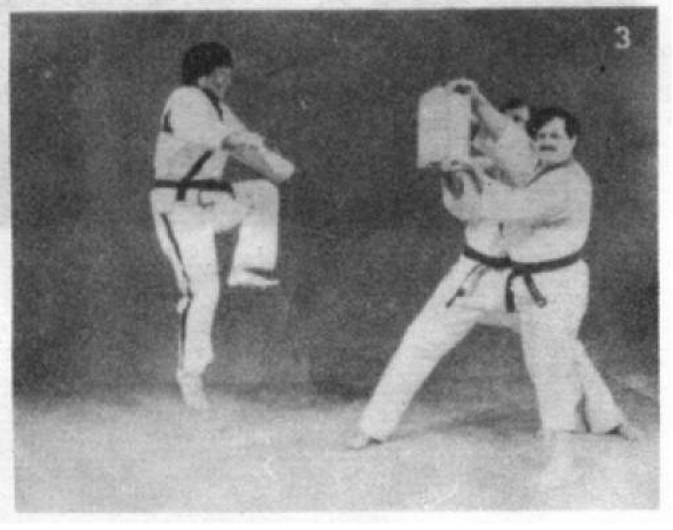


۴) از قسمت فوقانی و استخوانی لبه دست بازو به عنوان منطقه ضربه زننده استفاده کنید و به بطری ضربه بزنید. اگر در هنگام اجرای ضربه از سرعت کافی برخوردار باشید، دقیقاً ناحیه دهانه بطری شکسته خواهد شد.

احتیاط:

تا زمانی که در فن شکستن سریع اجسام بی‌خطر تبحر نیافته‌اید در شکستن بطری تلاش نکنید.





شکستن سریع اجسام همراه با پرش لگد دایره‌ای

۱) از حالت آماده باش

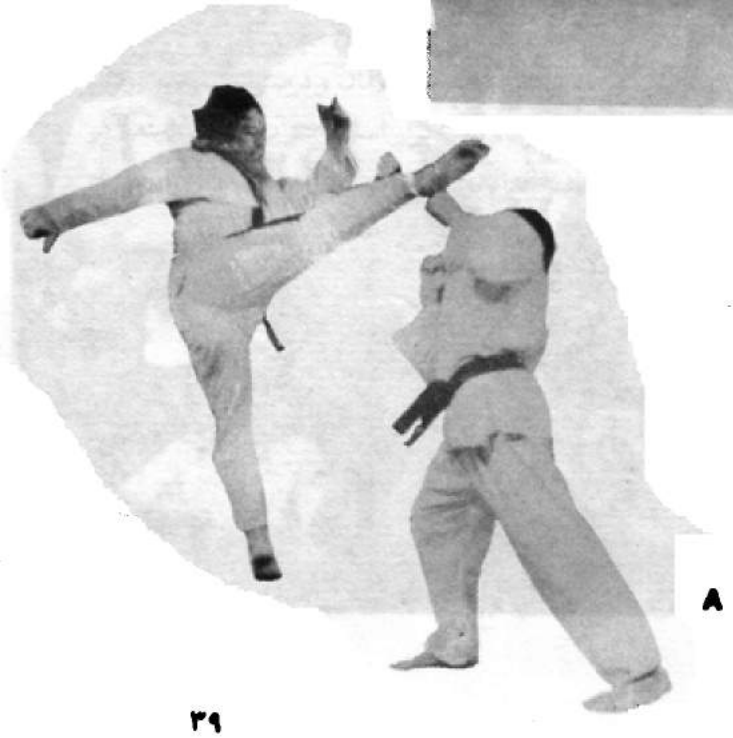
۲) برای پرش خم شوید. هنگامی که می‌پرید

۳) تا آنجا که آمکان دارد زانوی غیر ضربه زننده را بطرف بالا بکشید. زانوها را در هوا تغییر دهید،

٤) زانوی ضربه زننده را بطرف بالا آورید.

۵) عاقبت در هنگام لگد زدن، بدن را حرکت دهید.

کاربرد این تکنیک را در تصویر (۸) مشاهده می‌کنید که بموجب آن فرد می‌پرد و لگد دایره‌ای را بر روی صورت حریف اجرا می‌کند.



۸

تمرینات سرعتی

این نکته اهمیت دارد که همواره در نهایت سرعت، بر روی تکنیکها تمرین کنید و در جهت توسعه و افزایش سرعت خود، تلاش کنید. تمرین بر روی شاخه درخت به افزایش سرعت شما کمک خواهد کرد. اگر به آرامی ضربه خود را اجرا کنید، شاخه های یک درخت جوان و سبز، خم می شود و برگهای آن بر روی شاخه باقی خواهد ماند.

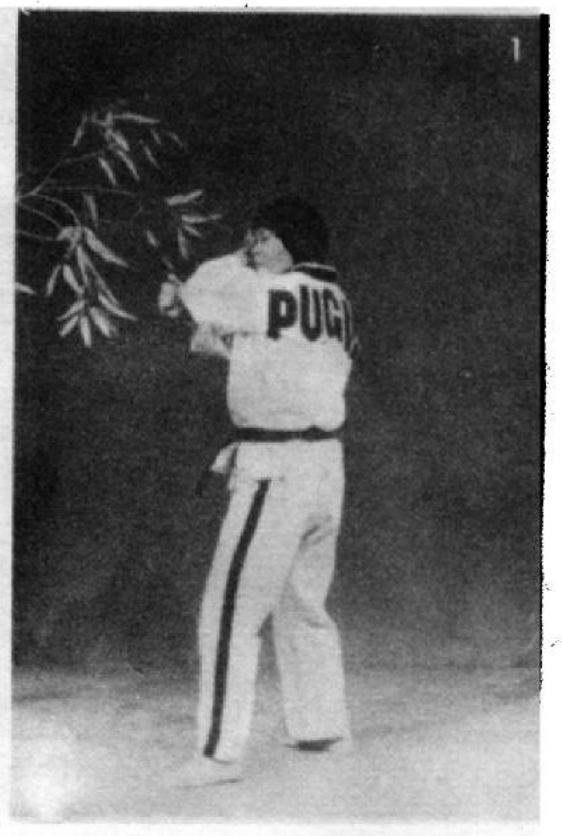
برای اتخاذ بهترین نتایج بر روی هر یک از تکنیکهای خود، تمرینات سریعی را اجرا کنید، بطوری که در طی هر روز و در طی هر ۲ یا ۳ ساعت، ۱۰ بار بر روی این تکنیکها تمرین کنید. اگر برنامه شما، اجازه چنین زمان و فرصتی را نداد، دو بار در روز اقدام به اجرای ۲ ست که در هر ست ۱۰ تکرار است، تمرین کنید. البته اگر یک بار در صبح و یک بار در بعدازظهر اقدام به اجرای تمرینات کنید، بسیار خوب خواهد بود.

2

3

2

3

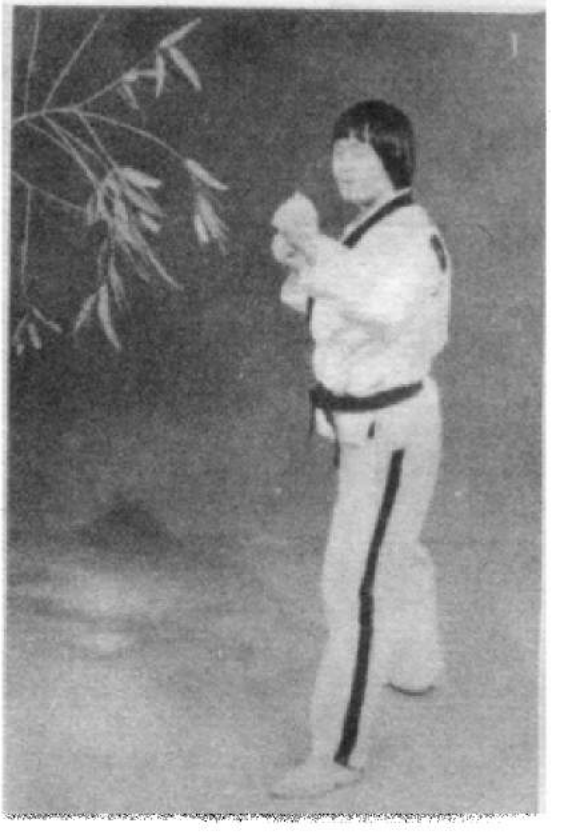


تمرین سریع کردن لبه دست باز

۱) بدن خود را با استقرار لبه دست باز در حالت آماده‌باش حرکت دهید.

۲) تا آنجا که امکان دارد ضربه سریع و سختی را بر روی برگها فرود آورید.

۳) پس از تماس یافتن به حرکت خود ادامه دهید.



سریع کردن مشت

۱) از حالت آماده‌باش، تا آنجا که امکان دارد ضربه سریع و سختی را فرود آورید. فقط در صورتی که از سرعت کافی برخوردار باشید، برگهای درخت به زمین فرو خواهد ریخت.

2

4

5

سریع کردن لگد مستقیم

۱) از حالت آماده باش

۲) زانورا بطرف بالا خم کنید

۳) و تا آنجا که امکان دارد زانورا بلند کنید

٤) بطور ناگهانی بطرف خارج لگد بزنید، سپس

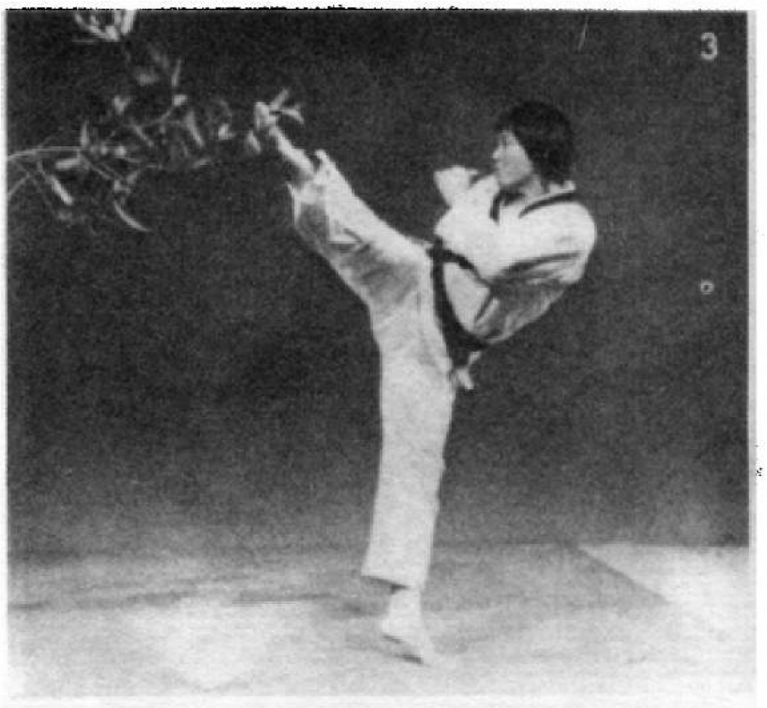
۵) در طی یک حرکت روان و ساده، به یک طرف و بطرف پائین لگد بزنید و زانورا خم کنید.

سریع کردن لگد پهلو (یوکوگری)

۱) از حالت آماده‌باش، کمی دور از درخت قرار بگیرید.

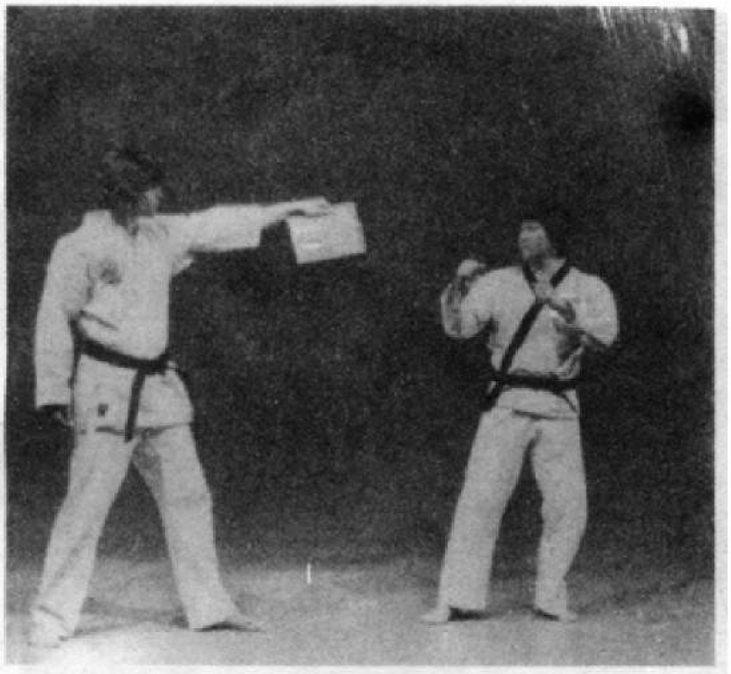
۲) به محض اینکه بدن شما چرخش می‌کند، زانوی خود را بلند کنید و

۳) هنگامی که پای دیگر تماس حاصل می‌کند، پاشنه پایی را که بر روی آن ایستاده‌اید، بلند کنید.



هنگامی که وزن بدن شما بر نیرو و قدرت لگد افزوده می‌شود، شما از قدرت بیشتری بهره‌مند خواهید شد.

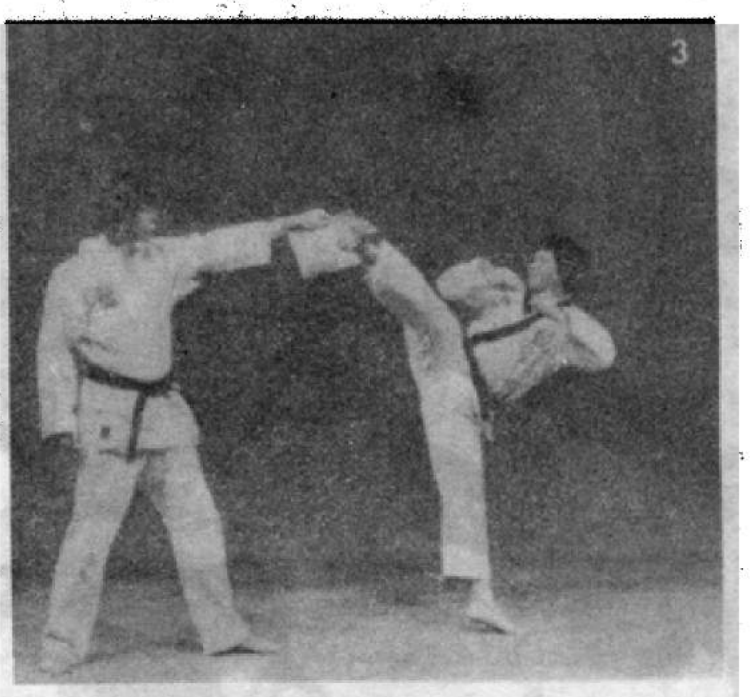
٤) در حالت آماده‌باش قرار بگیرید و تمرین را تکرار کنید.

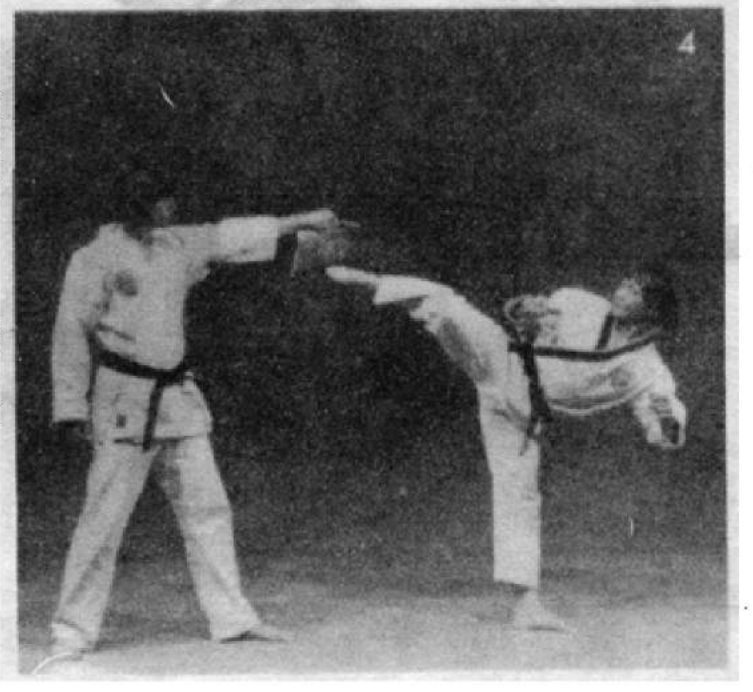


تمرین سرعت با استفاده از مجله

می‌توانید بجای شاخه درخت از مجله استفاده کنید.

۱) در حالت آماده‌باش

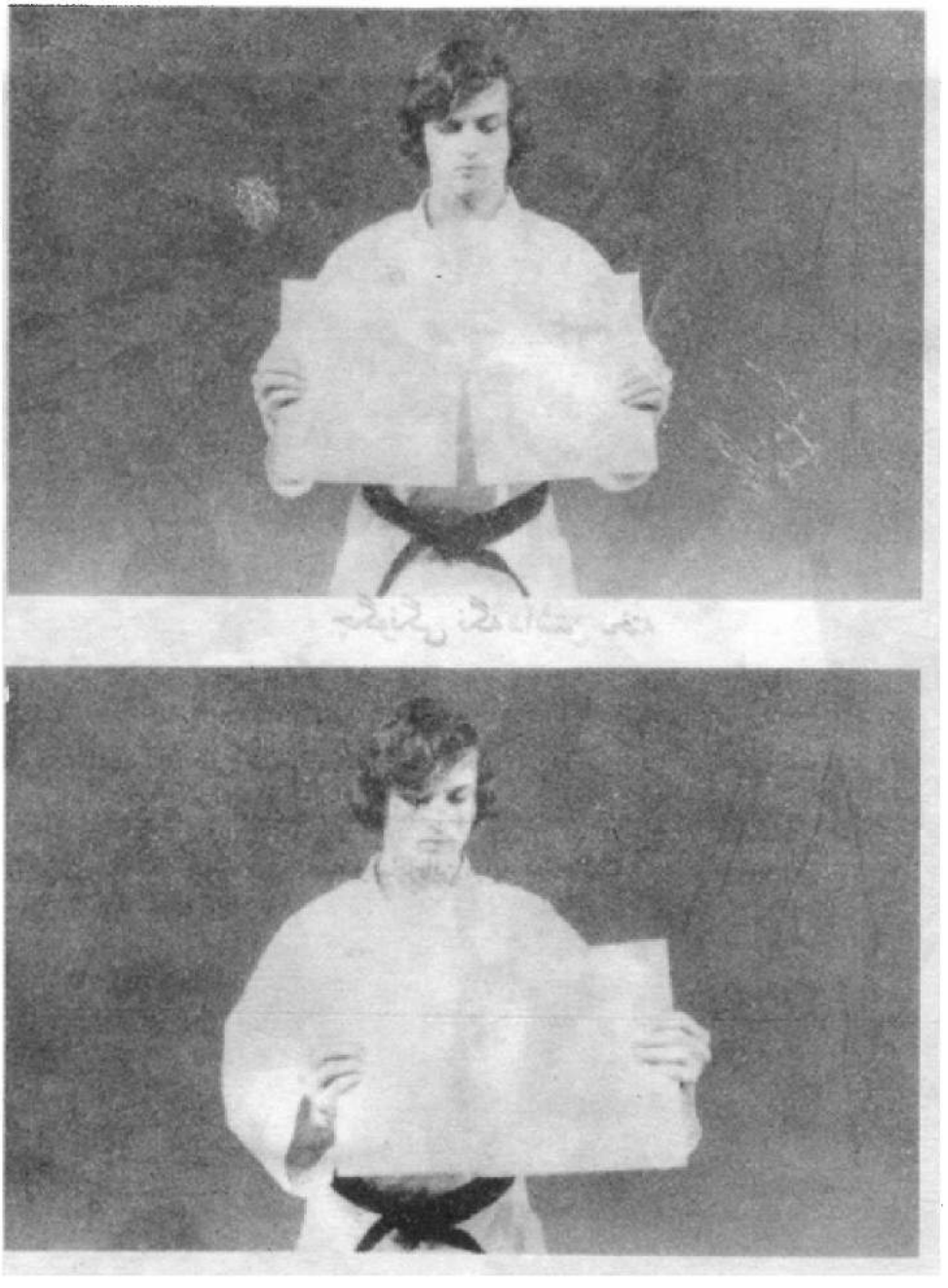




قرار بگیرید. (۲) زانوی خود را بالا آورید و (۳) در یک قوس بطرف بالا و (٤) پس ازآن بطرف پائین لگد بزنید.

چگونگی نگه داشتن تخته

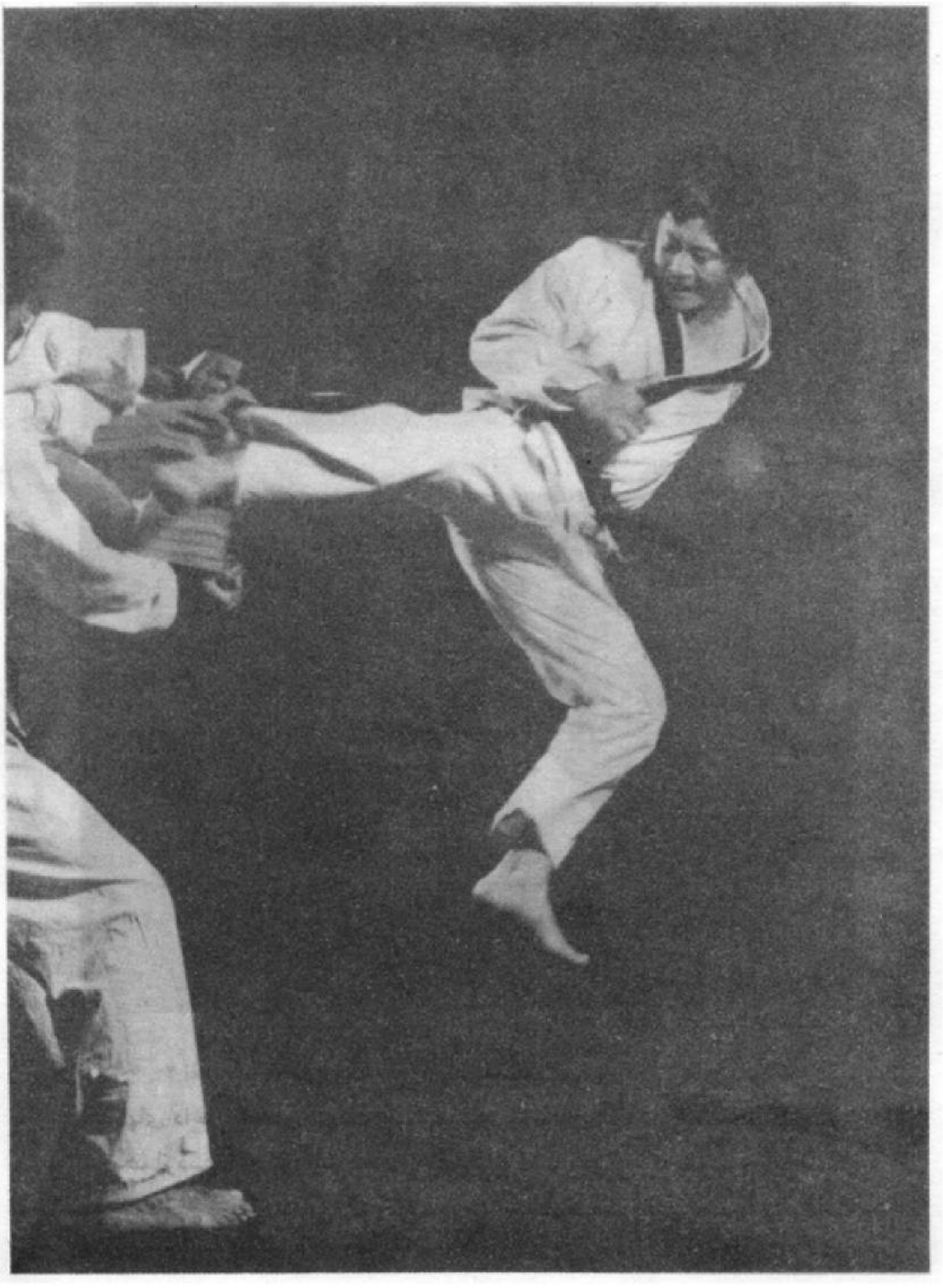
در مورد اجرای مؤثر و بی خطر تکنیکهای شکستن اجسام، لازمست که همه شرکت کنندگان طرز صحیح نگه داشتن جسم مورد نظر را فرا گیرند. قانون اصلی در این مورد می‌گوید که همیشه از بند انگشتها برای نگه داشتن تخته استفاده کنید و آن را موازی با طبقه چوب قرار دهید و بنابر این نباید در حالت عمود واقع شود.



در اینجا یکی از هنرآموزان به شما نشان می دهد که چگونه تخته را در هر یک از دستها بگیرید. انگشتها در جلو و شستها در عقب هستند. توجه کنید که این فرد، هر یک از طرفین تخته را نگه داشته است. قسمتهای انتهایی لایه چوب را نگه ندارید. در حالیکه لایه چوب، موازی با نوک انگشتهاست، تخته را نگه دارید.

تصویر ۳/۴

۲ نفر یک تخته‌را نگه می دارند. قسمتهای خارجی پاهای آنها در جلو و قسمتهای داخلی پاهای آنها در عقب هستند. شانه‌های آنها در کنار یکدیگر است و هر یک از دستها، یک گوشه تخته را نگه داشته است. دستی که بطرف خارج است، قسمت پائین تخته و دستی که بطرف داخل است، قسمت بالای تخته را نگه داشته است.



محل ضربه زدن به هدف

برای اینکه تخته‌ها را با موفقیت بشکنید، باید از محل فرود ضربه بر روی آنگاه آگاه باشید. همچنین باید ضربه را بر روی لایه چوب فرود آورید. بطور کلی باید بگوئیم که اکثر ضربات بر روی قسمت میانی انتهای تخته اجرا می شوند و لایه چوب نیز موازی با مسیر اجرای ضربه قرار می‌گیرد.

شکستن اجسام با ضربه مشت

به قسمت میانی انتهای تخته ضربه بزنید. اطمینان حاصل کنید که لایه‌های چوب بطرف بالا و پائین حرکت می‌کنند و در خط عمودی قرار می‌گیرند.

شکستن اجسام با لبه خارجی دست

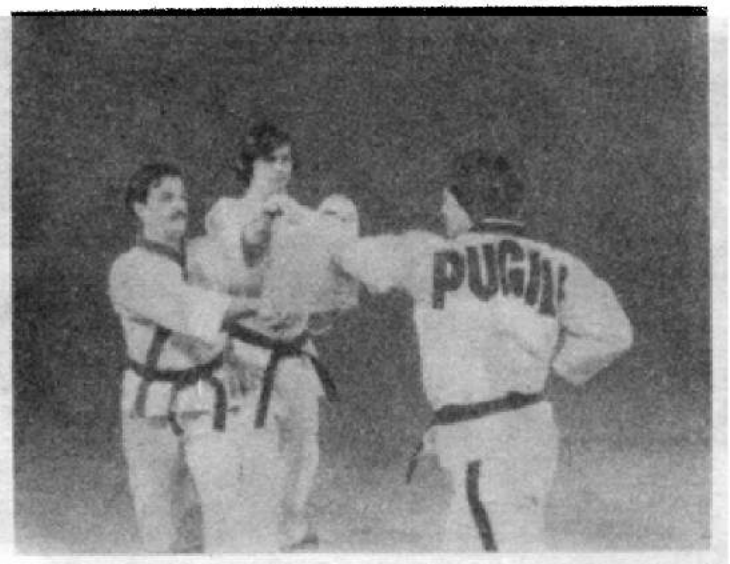
به قسمت میانی یک طرف تخته ضربه بزنید اطمینان حاصل کنید که لایه چوب، در خط افقی واقع شود.

شکستن اجسام بانوک انگشتان

اگر شما ضربه را بطور عمودی با دستتان می زنید اطمینان حاصل کنید که آنرا عمود گرفته باشید تا به بالا و وسط تخته ضربهوارد آورید. (اگر اجرای ضربه در سطح افقی است، فرود ضربه در همان سطح افقی باید زده شود)

شکستن اجسام با آرنج

کنار تخته قرار بگیرید و با دست راست ضربه‌ای به وسط آن از یک گوشه وارد آورید.



شکستن اجسام با برجستگی دست

ضربه‌ای به وسط تخته از یک گوشه بزنید هنگام ضربه آن را در سطح افق حفظ کنید.

شکستن اجسام با چرخش قسمت پشت پا

به قسمت میانی انتهای تخته لگد بزنید ولابه‌های چوب را در خط افقی قرار دهید.

شکستن اجسام با ضربه از جلو

با بُل پای‌تان به پائین تخته ضربه بزنید حالت فرود باید به صورت عمودی باشد.

شکستن اجسام از حالت دورانی

در کنار تخته قرار گیرید و با پائی کشیده به وسط کنار آن ضربه بزنید. اطمینان حاصل کنید که هدفتان در سطح افق ادمه یابد.

شکستن اجسام با قسمت پهلوی پا

به قسمت میانی انتهای تخته لگد بزنید لایه‌های چوب را در خط افقی نگهدارید.

شکستن اجسام با لگد چنگکی (هوکی)

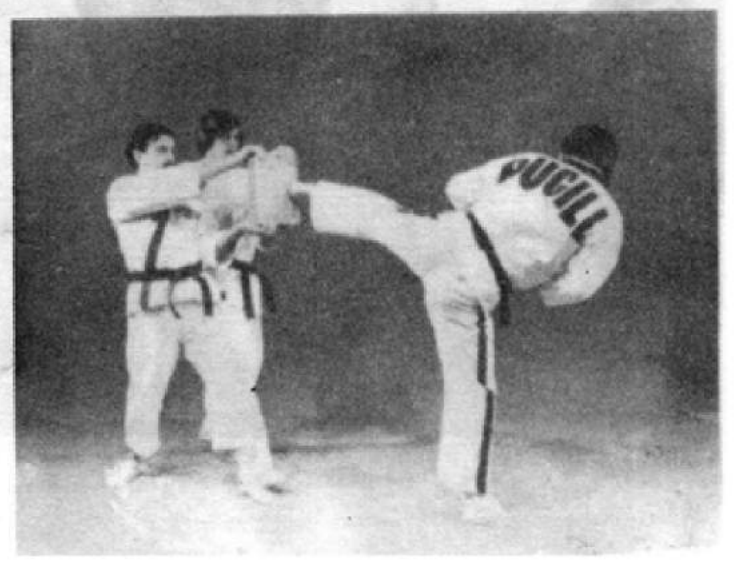
ازپاشنه پا استفاده کنید، به تخته ضربه بزنید و قسمت میانی آن را بشکنید. لایه‌های چوب باید در خط افقی واقع شود.

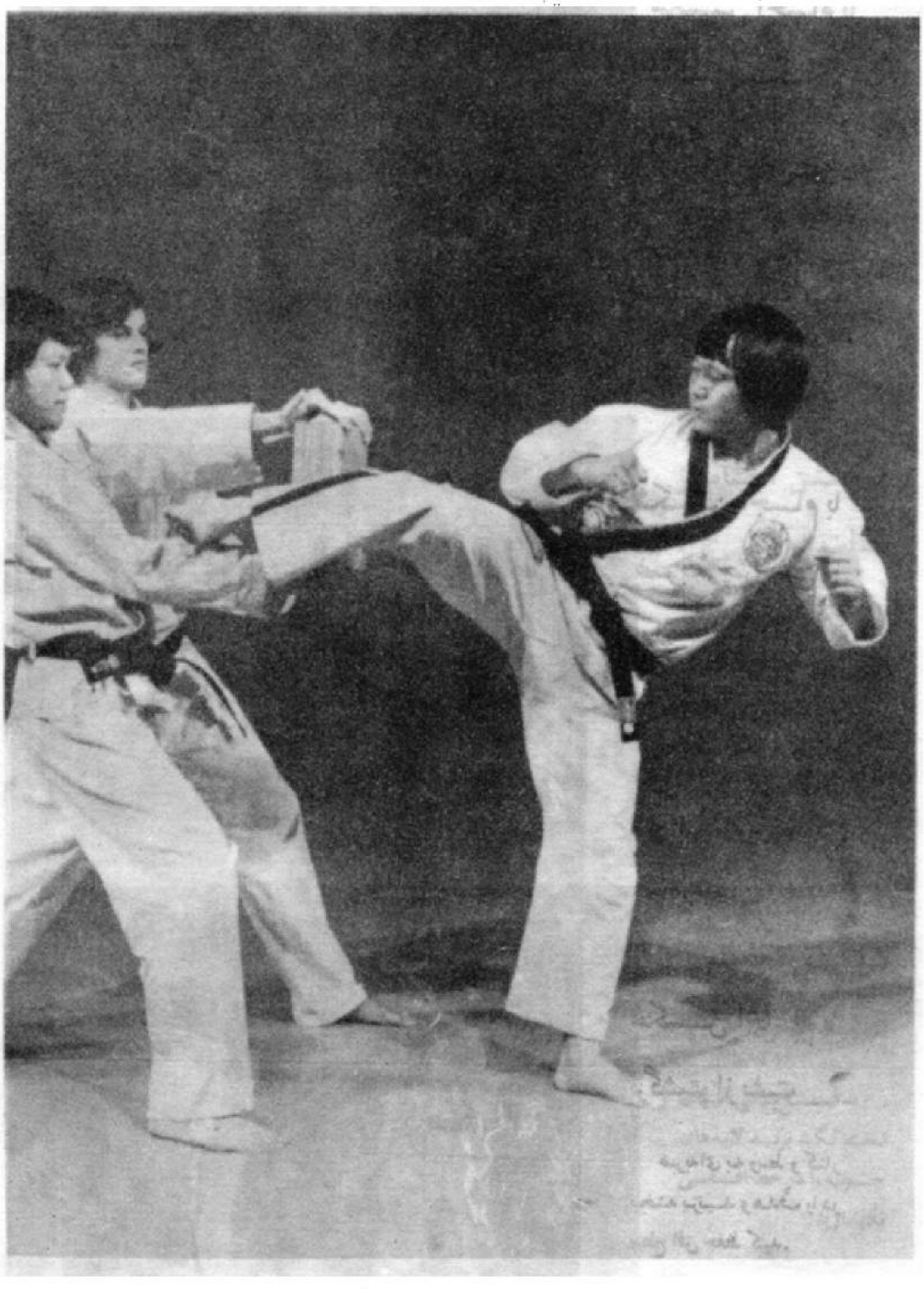
شکستن اجسام با ضربهٔ چرخشی از پهلو

مجدداً در کنار تخته قرار گیرید، ضربه‌ای به وسط و کنار آن بزنید. هدف در سطح افق دنبال می‌شود.

شکستن اجسام با برگشت از پشت

ضربه‌ای به وسط و کنار تخته بزنید و هدف را در سطح افق حفظ کنید.





نفوذ

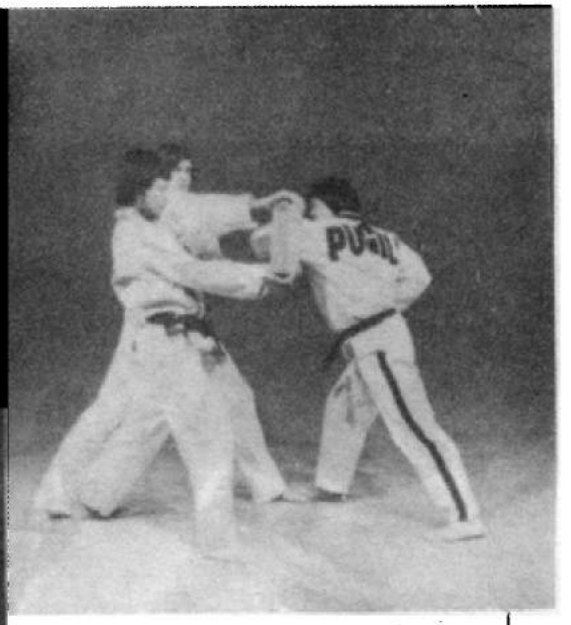
همواره، فراتر از هدف خود پیش بروید و حرکت خود را دنبال کنید. اگر در سطح شئ مورد هدف، ضربه خود را متوقف کنید، هرگز در شکستن آن موفق نخواهید شد. ضربه خوبی را فرود آورید تا همواره بتوانید هدف را بشکنید.

نادرست

بسیار کم عمق

صحیح

ضربه عمیق ــ نفوذی



صحیح

عبور از هدف

نادرست

در این تصویر ــ حرکات دنبال نمی شود.

صحیح

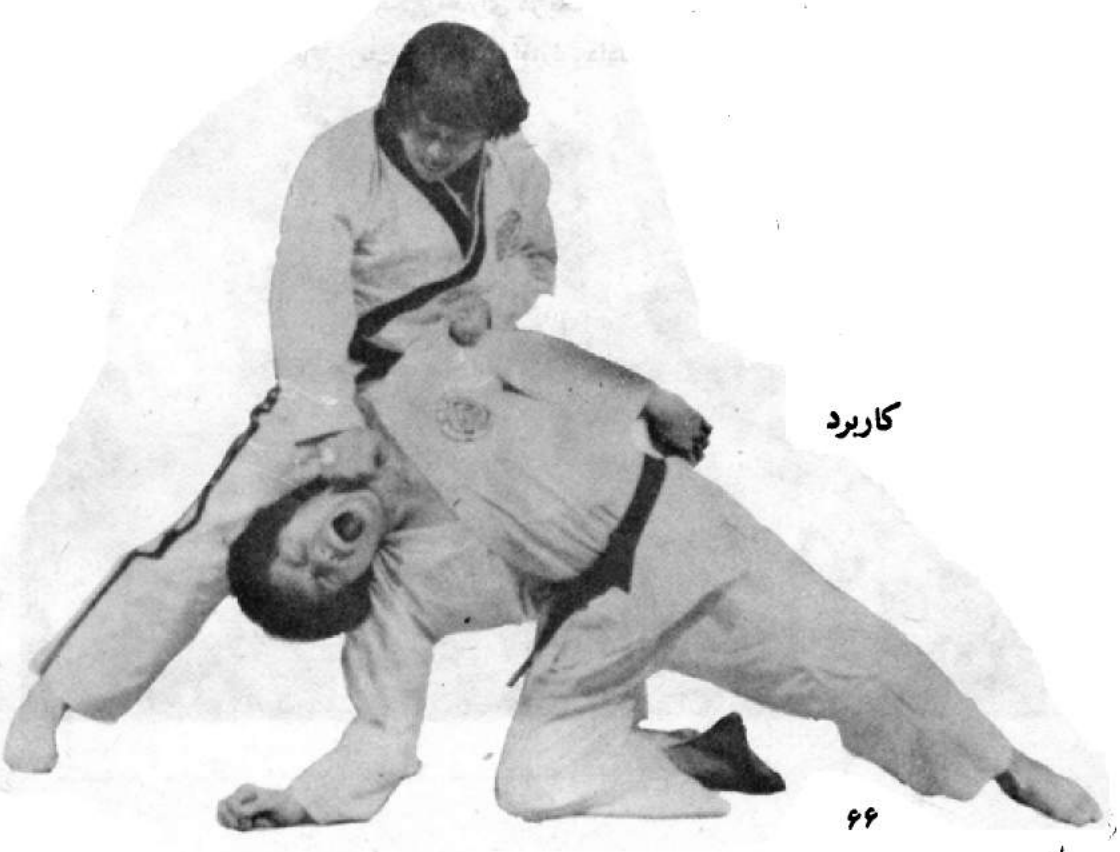
لگد عمیقی بزنید ــ در این صورت حرکت را دنبال خواهید کرد.

نادرست

لگدی که از پهلو زده می شود. زودتر از زمان مقرر متوقف می شود. The sidekick s

تکنیکهای شکستن اجسام

تکنیکهای شکستن اجسام، قلب مطلب این کتاب را تشکیل می دهد. در صفحات بعدی نه تنها با چگونگی اجرای هر یک از حرکات آشنا خواهید شد بلکه کاربرد تکنیکها در مقابل حریف نیز به شما آموزش داده خواهد شد.



کاربرد

تکنیکهای شکستن اجسام با مشت

در بسیاری از موارد از دستها در جهت شکستن اجسام در طی اجرای حرکت بطرف پائین یا در خط مستقیم استفاده می شود. پا تقریباً بطرف بالا لگد می زند تا جسم را بشکند.
دو تکنیک اولیه شکستن اجسام عبارتند از:

۱ــ شکستن اجسام از ارتفاع پائین.

۲ــ شکستن اجسام از وسط یا در خطی مستقیم.

شکستن اجسامی که در پائین قرار دارند

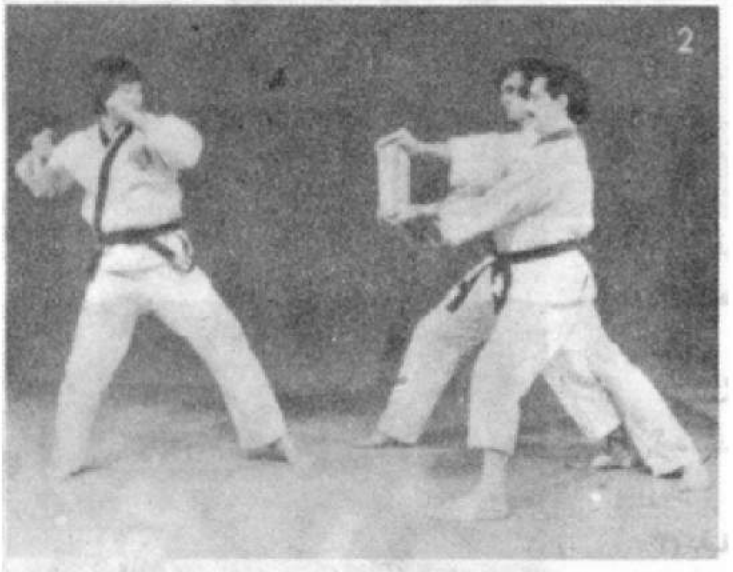
۱) تقریباً در طرف چپ جسمی که می خواهید بشکنید، بایستید و به حالت آماده‌باش قرار بگیرید. مشت ضربه زننده، تقریباً در بالای نقطه‌ای که قرار است شکسته شود قرار می‌گیرد.

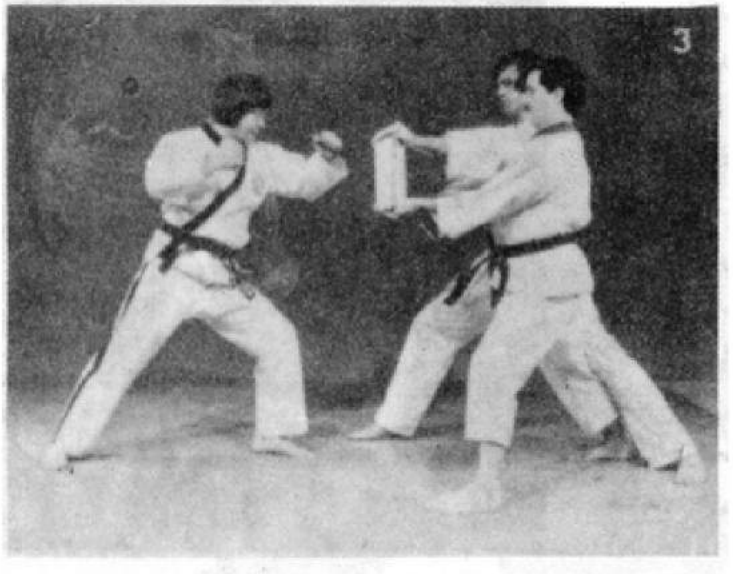
۲) هنگامی که مشت شما بطرف پائین می آید، بدن خود را نیز همراه با آن، پائین بیاورید.

۳) دقیقاً قبل از شکستن جسم، مشت غیر ضربه زننده را به عقب بکشید و شانه‌ها را حرکت دهید. این مسئله سبب افزایش قدرت و نیروی مشت ضربه زننده می شود.

٤) به قسمت میانی انتهای جسم که به شما نزدیکتر است، ضربه بزنید و در لحظه اجرای ضربه از نیروی حرکت جنبشی و تمام وزن بدن استفاده کنید.

۵) استفاده عملی از شکستن اجسام از ارتفاع پائین، عبارتست از: ضربه زدن به کناره گردن در لحظه‌ای که در بالای سر حریف هستید.



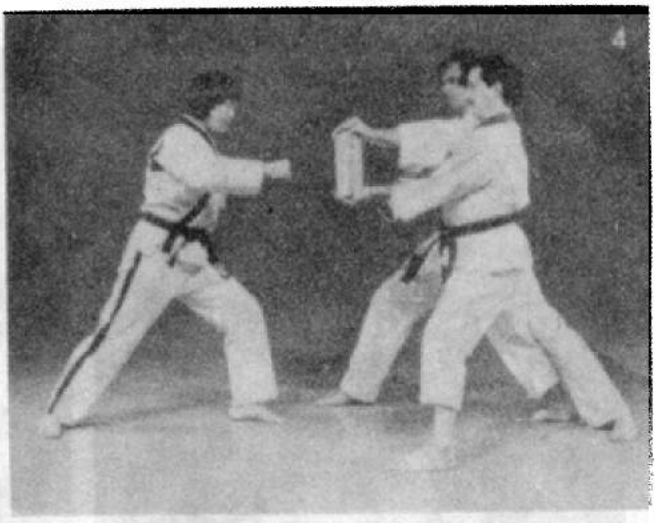


شکستن اجسامی که در وسط قرار دارند

۱)از حالت آماده ایستاده استفاده کنید.

۲)هنگامی که قسمت فوقانی بدن را می چرخانید، وزن بدن را بر روی پای عقبی منتقل کنید.

۳) سپس هنگامی که بدن را به جلو حرکت می دهید، وزن بدن را بر روی پای جلویی منتقل کنید زیرا این عمل موجب افزایش قدرت اجرای ضربه شما می شود.



۴) حرکت بطرف جلو را به همراه بدن ادامه دهید و

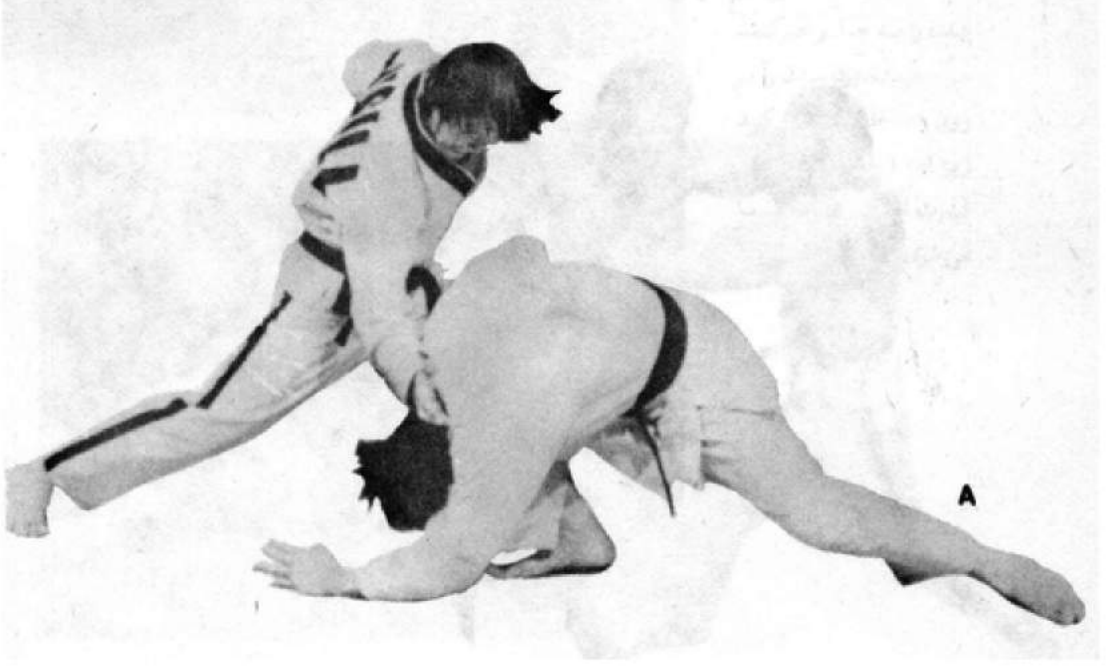
۵) هنگامی که به هدف ضربه می‌زنید و حرکت خود را دنبال می‌کنید، مشت غیر ضربه زننده را عقب بیاورید.

A) یکی از کاربردهای این تکنیک عبارتست از: اجرای ضربه بر روی منطقه حفره بین دنده‌ای (منطقه دیافراگم).

A

2

3


A

تکنیکهای شکستن اجسام با لبه خارجی دست

شکستن از ارتفاع پائین

۱) از حالت آماده‌باش در حالت خم شدن که دست ضربه زننده شما را دربالای اجسام متمرکز می‌کند، قرار بگیرید. (۲) قسمت فوقانی بدن را بطرف بالا پرتاب کنید، (۳) برای نیرومند سازی و حفظ فاصله، بدن را بچرخانید، (٤) در هنگام اجرای ضربه بدن را در پائین حالت اولیه قرار دهید و (۵) قسمت میانی انتهای تخته را که نزدیکترین نقطه به شماست، بشکنید. بخاطر بسپارید که لایه‌های چوب را در خط عمود به مشت قرار دهید.

(A) نمونه عملی استفاده از این تکنیک در موقعیت دفاعی عبارتست از: ضربه زدن به قسمت پشت گردن در زمانی که حریف تلاش می‌کند تا پاهای شما را بگیرد.

شکستن اجسامی که در وسط قرار دارند

۱) در حالت آماده‌باش و در فاصله نزدیک به هدف قرار بگیرید.

۲) یک ضربه تمرینی نرم را بر روی نقطه مورد نظر فرود آورید.

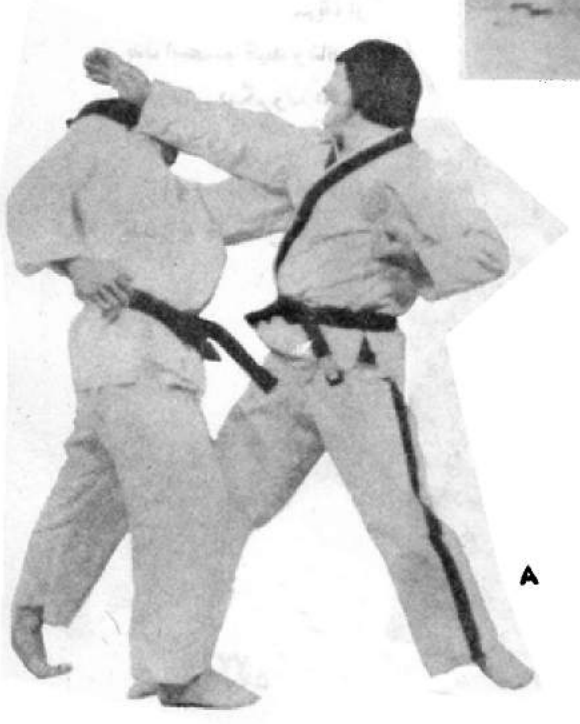
نکتهٔ مهم: حتی در دفاعهای واقعی نیز از این تکنیک استفاده کنید. صحت و دقت حاصل از این تکنیک ارزش صرف وقت را دارد.

۳) بدن را بچرخانید و در طی تمام مسیر، دست ضربه زننده را به عقب آورید.

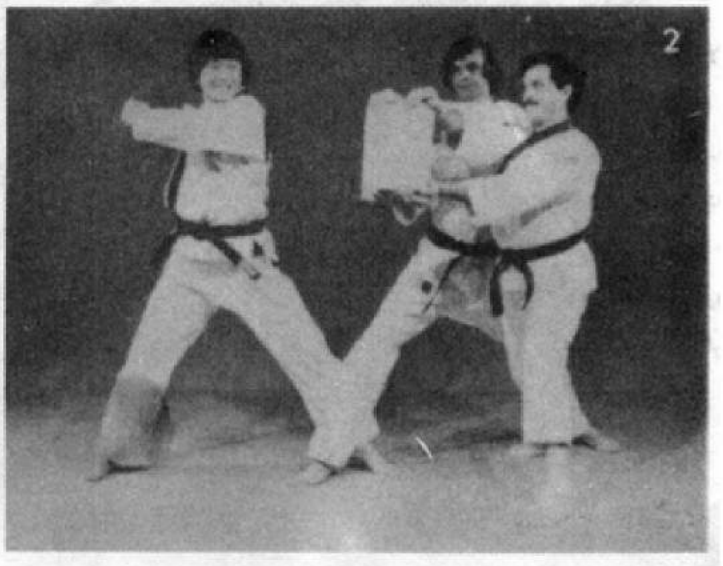
٤) ضـــربـــه‌ای را در سطحی مستقیم فرود آورید و

۵) ضربه‌ای را بر روی لایه‌های چوب فرود آورید.

A) در موارد عملی فن دفاع از خود، ضربه لبه دست باز و تکنیک شکستن اجسام از وسط را می‌توان بر روی ناحیه واقع در زیر گوش فرود آورد.



A



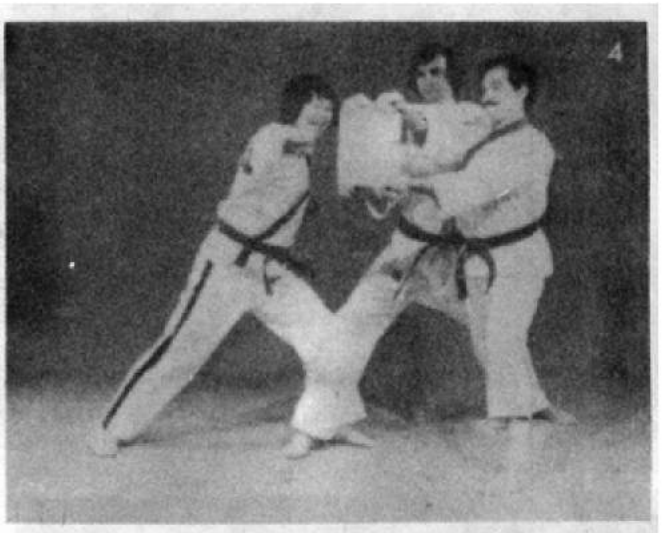
تکنیک شکستن با لبهٔ داخلی دست شکستن اجسامی که در وسط قرار دارند

۱) در حالت پا باز و آماده‌باش قرار بگیرید.

۲) دست ضربه زننده را عقب آورید و شانه‌ها را بچرخانید.

۳) در اجرای ضربه، از بدن استفاده کنید و شانه‌ها را در مسیر دیگر و به عقب بچرخانید و

٤) همراه با آن، وزن بدن را به جلو منتقل کنید.



۵) تخته را بشکنید و حرکت را دنبال کنید.

A) کاربرد عملی این تکنیک عبارتست از: فرود ضربه بر روی دنده‌ها

A

شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

۱) برای شکستن اجسام از ارتفاع بالا توسط برآمدگی دست، در حالت آماده‌باش قرار بگیرید.

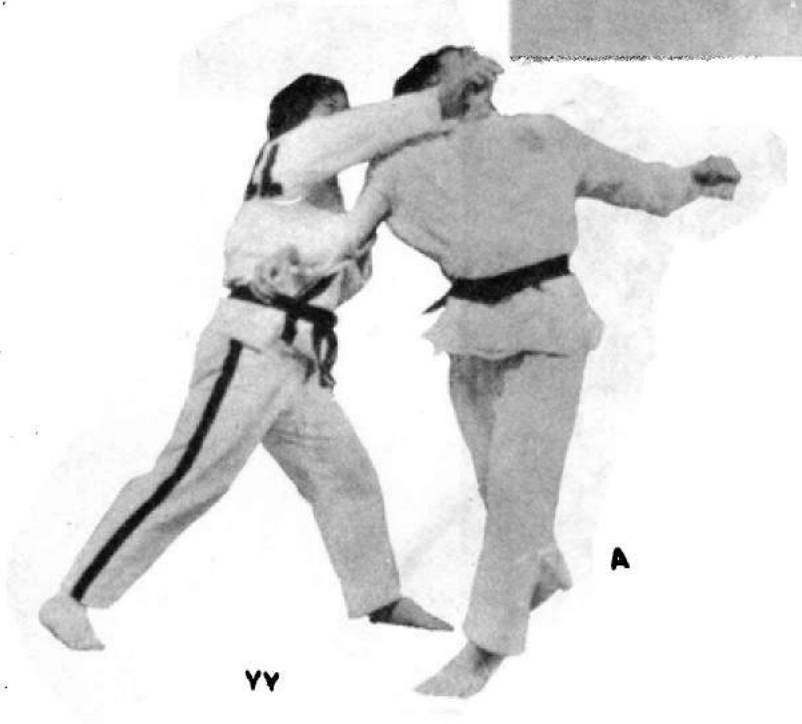
۲) در طی یک زاویه‌ای که بطرف پائین است، بازوی ضربه زننده را بیشتر به عقب آورید.

۳) بنابراین در لحظه اجرای ضربه، می‌تواند رو به بالا قرار گیرد.

٤) هنگامی که ضربه زدن را آغاز می‌کنید، بازوی ضربه زننده را در طی یک حالت بیطرفانه در زاویه بالا، بطرف بالا حرکت دهید.

٥) هنگامی که حرکت خود را دنبال می‌کنید، به حرکت بطرف بالا ادامه دهید.

در موارد دفاع از خود، می‌توان از این تکنیک برای ضربه زدن به چانه حریف استفاده کرد.

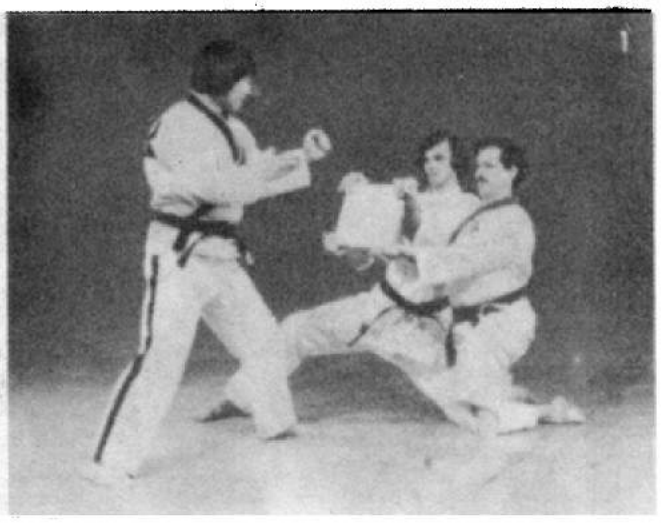


A

2

3

4



تکنیک شکستن با نوک انگشتان دست

شکستن اجسامی که در ارتفاع پائین قرار دارند

(۱) در حالت آماده‌باش قرار بگیرید. (۲) آرنج را بطرف عقب و بالا آورید. (۳) وزن بدن را به جلو منتقل کنید و دست را پائین آورید. (٤) به هدف ضربه بزنید و مسیر لایه‌های چوب را بخاطر بسپارید.

A) هنگامی که حریف در لگد زدن از ارتفاع بالا تلاش می‌کند، می‌توانید از این تکنیک برای لگد زدن به کشاله‌ران استفاده کنید.

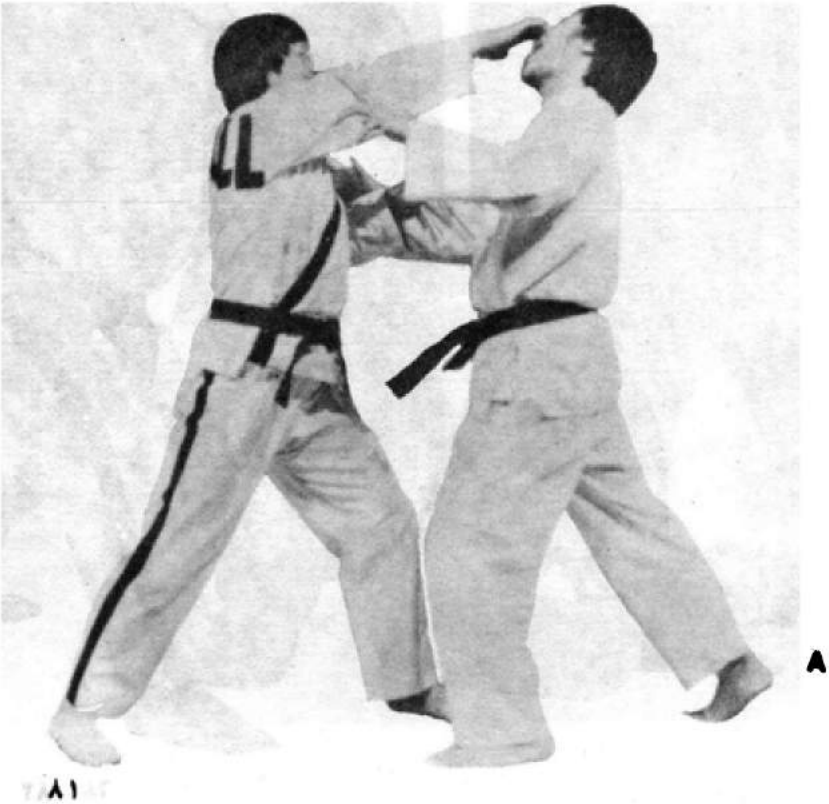
2

3

4

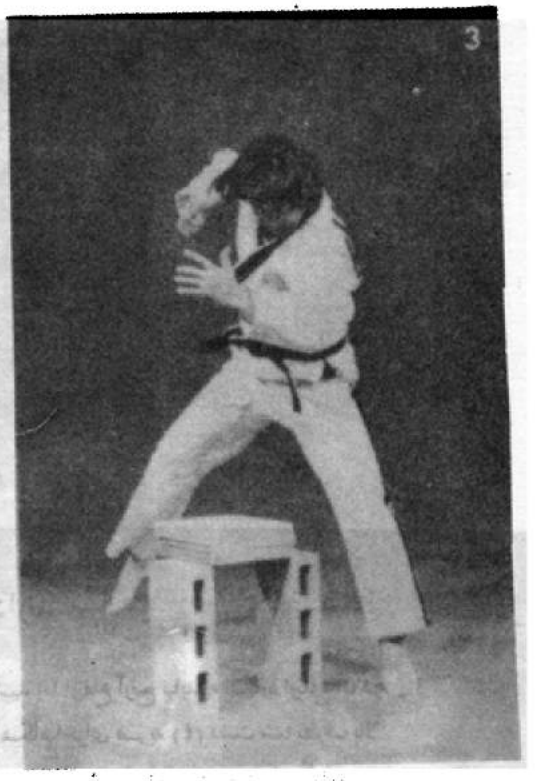
شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

(۱) از حالت آماده باش (۲) آرنج را به عقب بکشید اما ارتفاع آرنج نباید به اندازهٔ ارتفاع آن در شکستن اجسام از ارتفاع پائین باشد. (۳) بدین ترتیب در هنگام اجرای ضربه (٤) دست شما بطرف بالا می رود و حرکت را دنبال می‌کنید. (۸) این تکنیک را می توان در مورد ضربه زدن به چشمها بکار گرفت.



۸

2

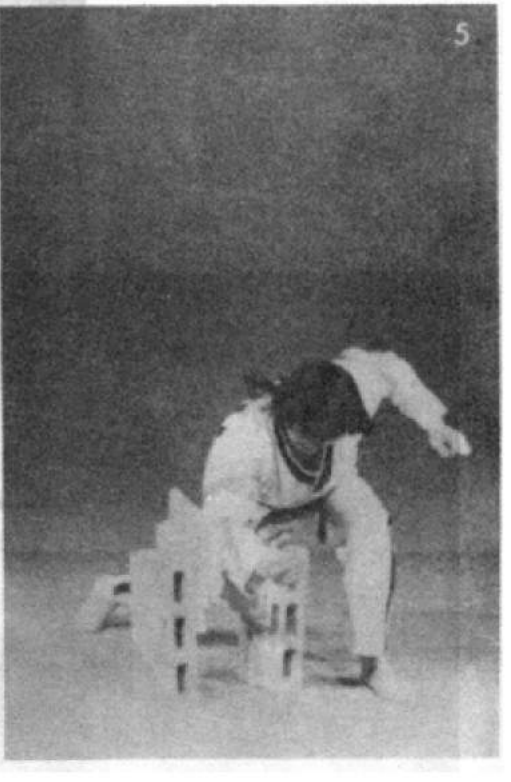

3

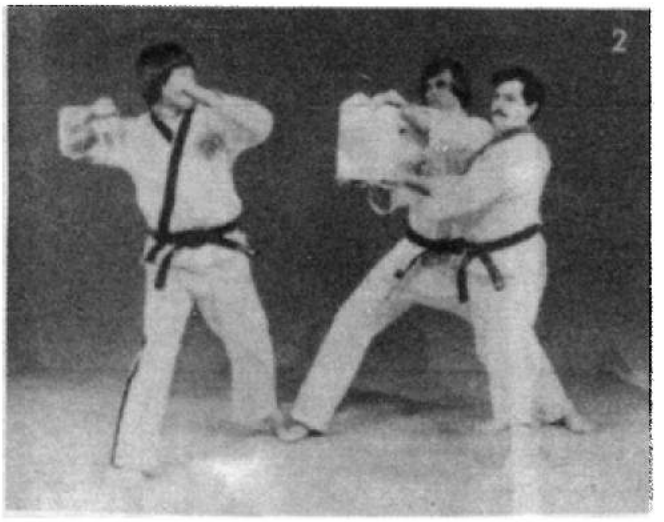
A
A

تکنیک شکستن اجسام با ضربه آرنج

شکستن اجسامی که در ارتفاع پائین قرار دارند

(۱) از حالت خم شدن از آرنج استفاده کنید و با هدف تماس یابید. (۲) مستقیماً بطرف بالا پرش کنید. (۳) هنگامی که در ابتدا پاهای شما با زمین تماس می‌یابد، حرکت بازو بطرف پائین را آغاز کنید. (٤) بدن را همراه با بازو، پائین آورید و (۵) در حالیکه تمام وزن بدن در پشت ضربه است، ضربه بزنید. ( ) هنگامی که حریف در گرفتن پای شما تلاش می‌کند، می‌توانید از ضربه آرنج از ارتفاع پائین استفاده کنید و ضربه را بر روی ستون فقرات فرود آورید.



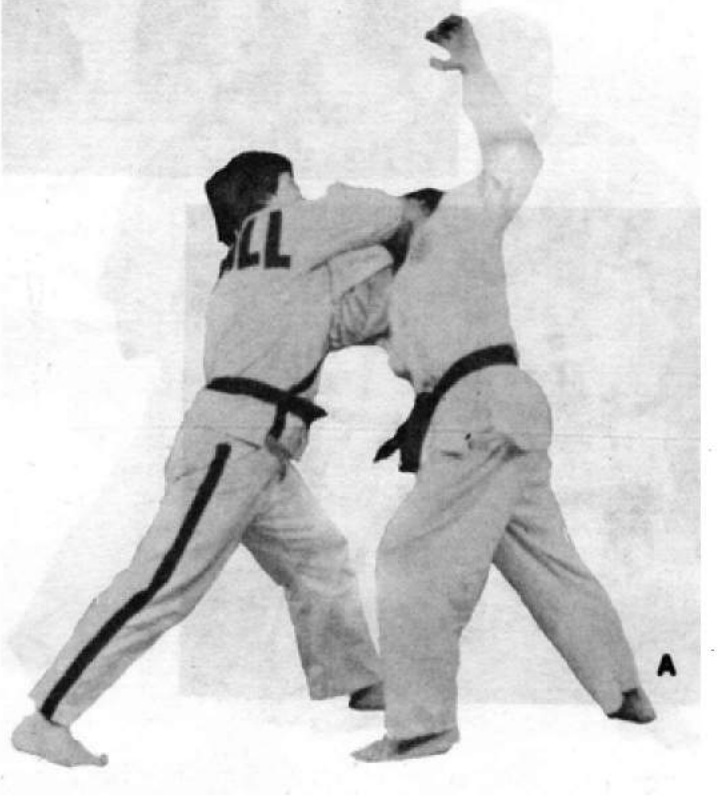

2

3

4

شکستن اجسامی که درارتفاع بالا قراردارند

(۱) ازحالت آماده باش (۲) آرنج وبدن را بطرف راست بچرخانید (۳) همراه با اجرای ضربه، وزن بدن را جلوآورید و(٤) با استفاده ازتمام نیروی قدرت بدنی، هدف مورد نظر را بشکنید. (۸) اجرای ضربه بر روی فک حریف، نمونه‌ای از کاربرد تکنیک شکستن اجسام ازارتفاع بالا است.



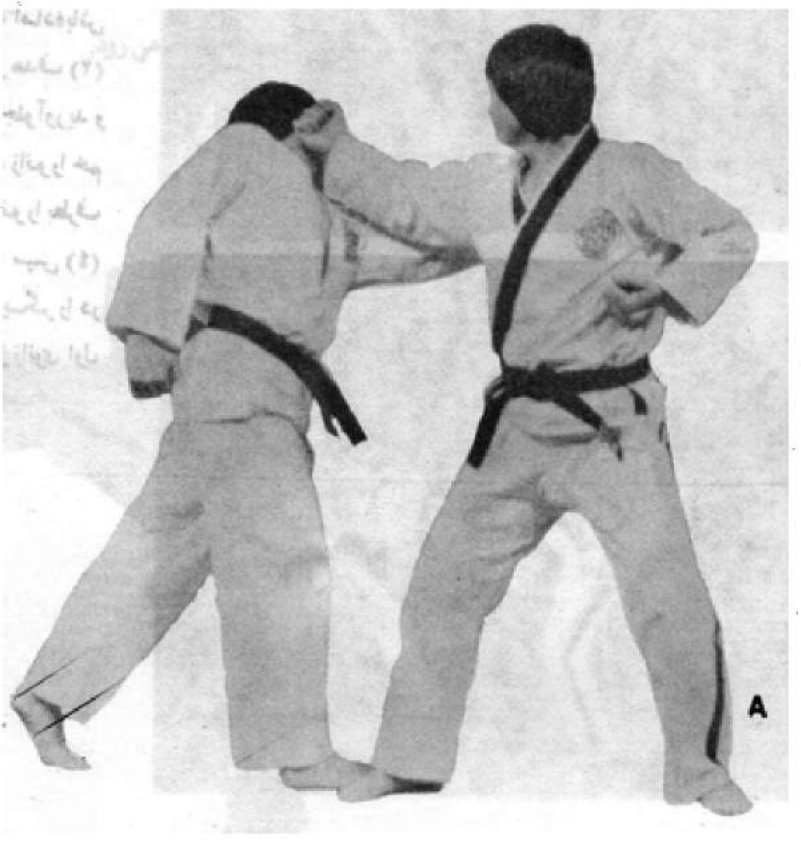
2

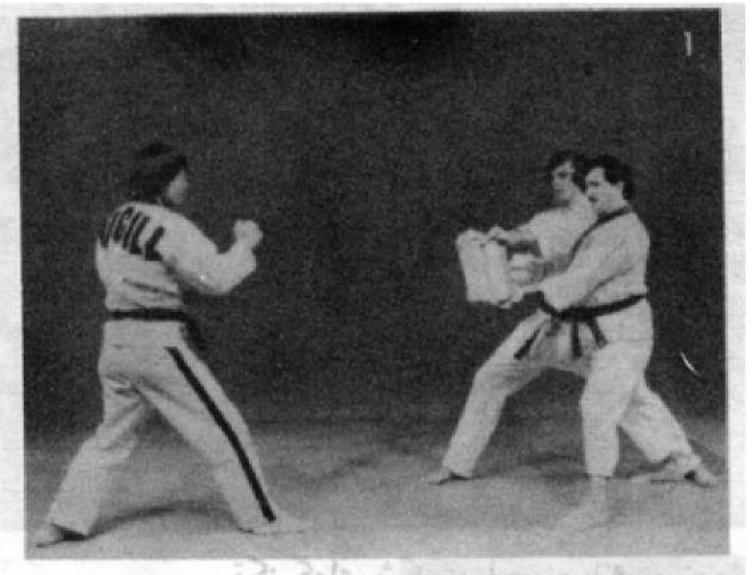
3

4

تکنیکهای شکستن اجسام با قسمت پشتی مشت

(۱) در اینجا، حالت آماده‌باش با کشیده شدن مشت به عقب آغاز می‌شود. (۲) مشت را به جلو پرتاب کنید. (۴-۳) این عمل را تا حد امکان با سرعت انجامدهید و ضربه عمیقی را فرود آورید. (A) اجرای ضربه بر روی گونه حریف، نمونه‌ای از کاربرد تکنیک شکستن اجسام توسط قسمت پشتی مشت است.





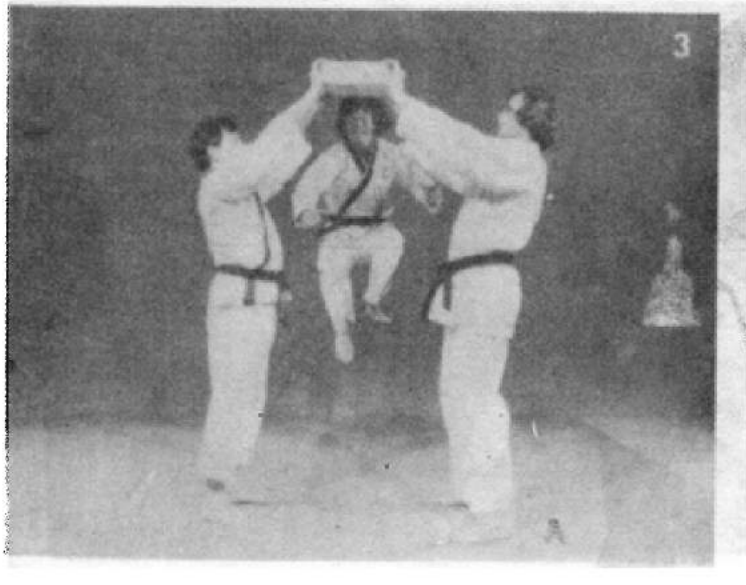
تکنیک شکستن اجسام با ضربات لگد پرشی

شکستن اجسامی که در وسط قرار ارند

(۱) از حالت آماده‌باش و در فاصله دور از هدف (۲) پای عقبی را به جلو آورید و در همان زمان، آن زانو را خم کنید. (۳) آن زانو را بطرف بالا بلند کنید، سپس (٤) بپرید و زانوی دیگر را در ارتفاعی بیش از زانوی اول

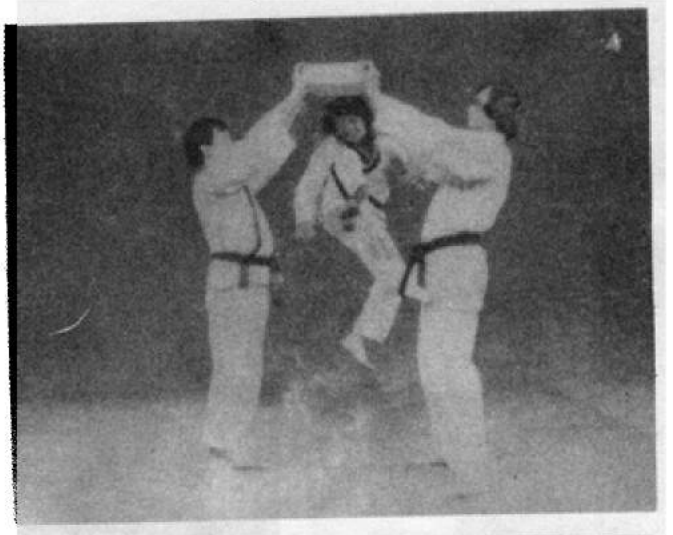
بلند کنید. (۵) هنگامی که پای اول بر روی زمین فرود می‌آید، از گودی کف پای دیگر استفاده کنید و هدف را بشکنید. ( ) پرش و لگد زدن از جلو در مورد لگد زدن به شکم حریف بکار می‌رود.

۸



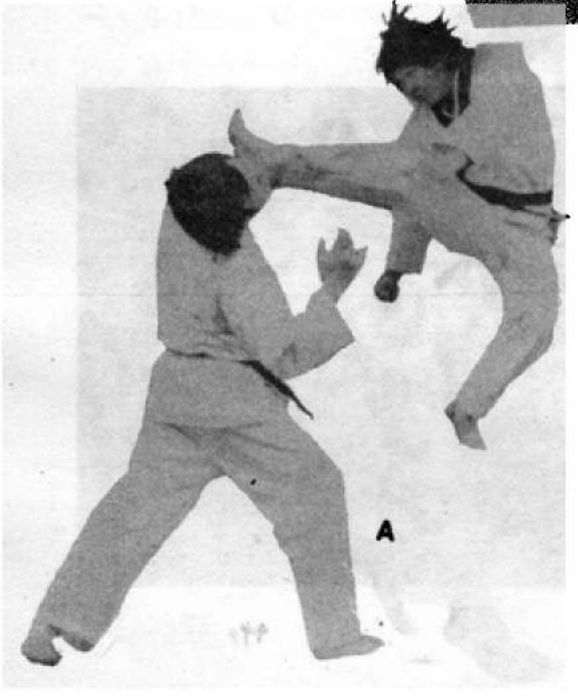
شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

(۱) مجدداً در فاصله دور از هدف قرار بگیرید، (۲) پای عقبی را به جلو آورید و در همان زمان، آن زانو را خم کنید. (۳) از پای دیگر استفاده کنید و در ارتفاع بیشتری بپرید و (٤) هنگامی که پای اول بطرف پائین حرکت می‌کند و پای دیگر به حرکت صعودی خود ادامه می دهد (قدرت



فزایش می‌یابد)، (۵) تخته را بشکنید و به حرکت پا بطرف بالا ادامه دهید.

۸)در موارد دفاع از خود می‌توانید از پرش بلند و لگد زدن از جلو برای لگد زدن به صورت حریف استفاده کنید.



تکنیک شکستن اجسام با ضربات لگد

شکستن اجسامی که در ارتفاع پائین قرار دارند

(۱) در فاصله دور از هدف بایستید، (۲) زانوی پای ضربه زننده را خم کنید و آن را بطرف بالا بلند کنید. (۳) هنگامی که پای شما به یک طرف می‌آید، بدن خود را همراه با لگد بچرخانید و (٤) هنگامی که با استفاده از بُل پا بطرف جلو لگد می‌زنید، پاشنه پا را بلند کنید. (۸) کاربرد عملی این تکنیک عبارتست از: لگد زدن به کشاله ران حریف. بخاطر بسپارید که بهترین کاربرد پاها عبارتست از شکستن اجسام از ارتفاع بالا.

2

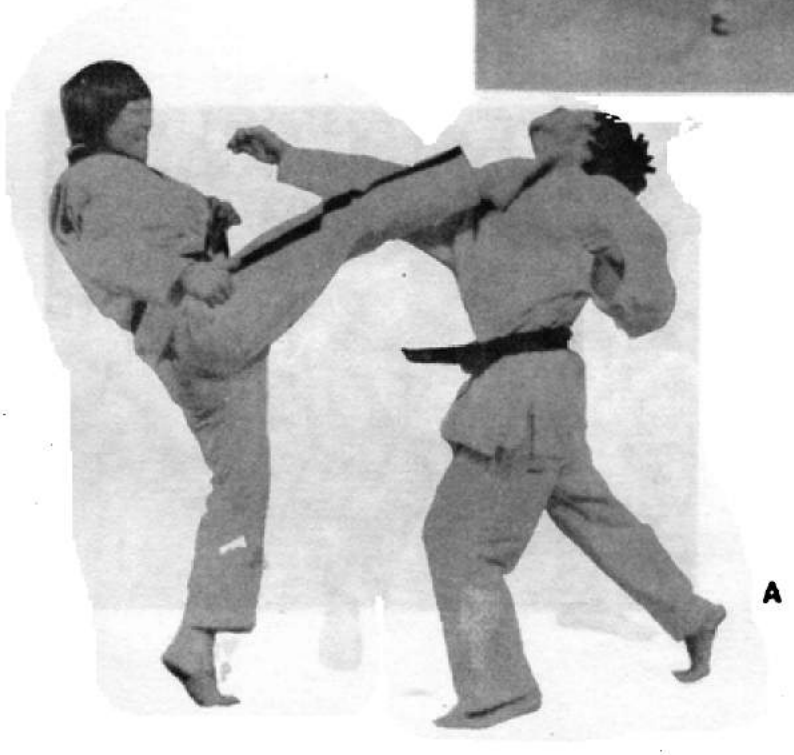
3

4

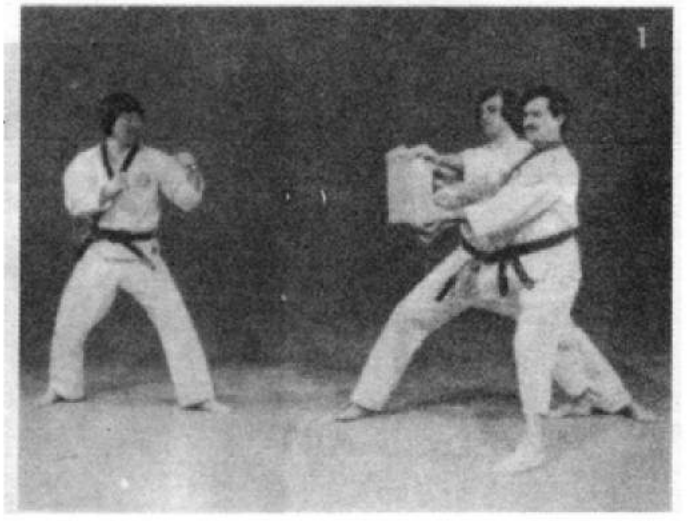
شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

۱) برای لگد زدن از ارتفاع بالا تر، (۲) زانورا خم کنید اما هرگز آن را در ارتفاع بیشتری بلند نکنید. (۳) هنگامی که پای شما بطرف جلو می‌آید (٤) زانوی خود را در ارتفاع بیشتری بکشید و

(۵) در خط مستقیم لگد بزنید و با استفاده از پاشنه پا، هدف مورد نظر خود را بشکنید. (A) این تکنیک را می‌توان در مورد لگد زدن از جلو و فرود آن بر روی گردن حریف بکاربرد.



A

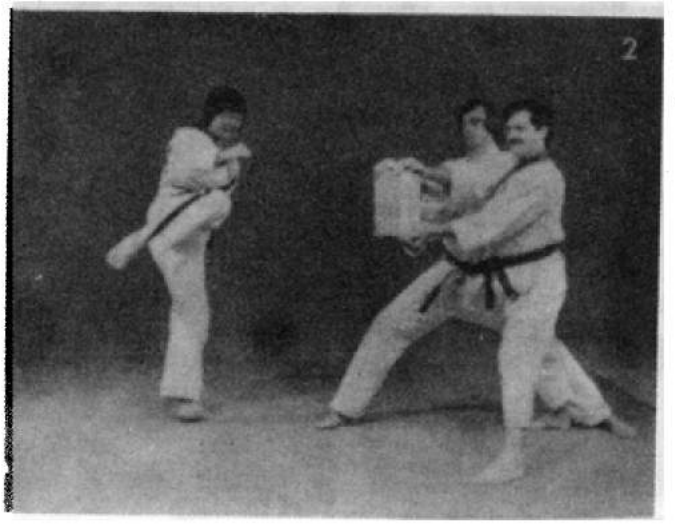


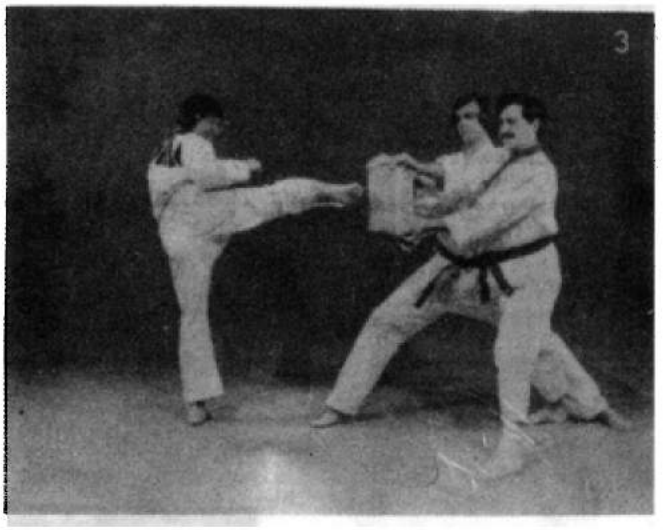
تکنیک شکستن اجسام با لگد دورانی

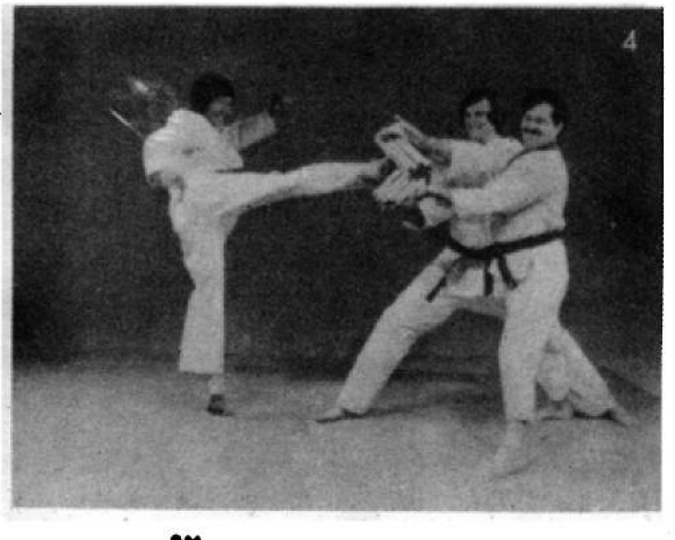
شکستن اجسامی که در وسط قرار دارند

(۱) از حالت آماده‌باش به هدف نگاه کنید، (۲) زانو را بطرف بالا و یک طرف بیاورید و هنگامی که بر روی گودی کف پای دیگر می چرخید، آن را خم کنید. (۳) از وسط به هدف لگد بزنید و (٤) با استفاده از گودی کف پای دیگر، آن را بشکنید. (۸) لگد دایره‌ای از وسط را می‌توان بر روی دنده‌های حریف به مورد اجرا درآورد.

۸


2

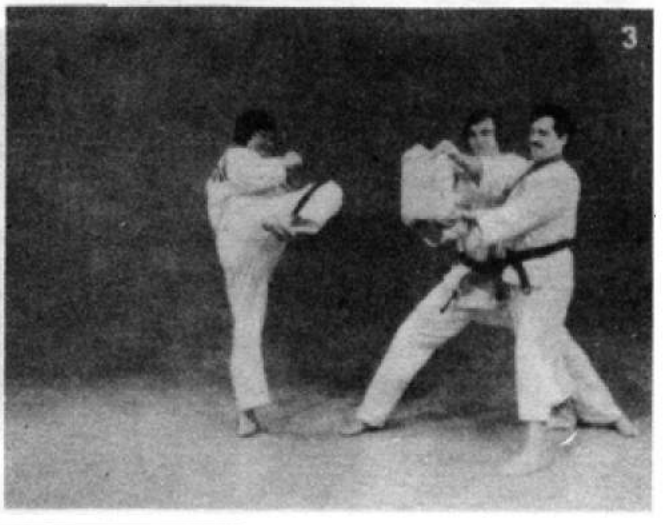

3

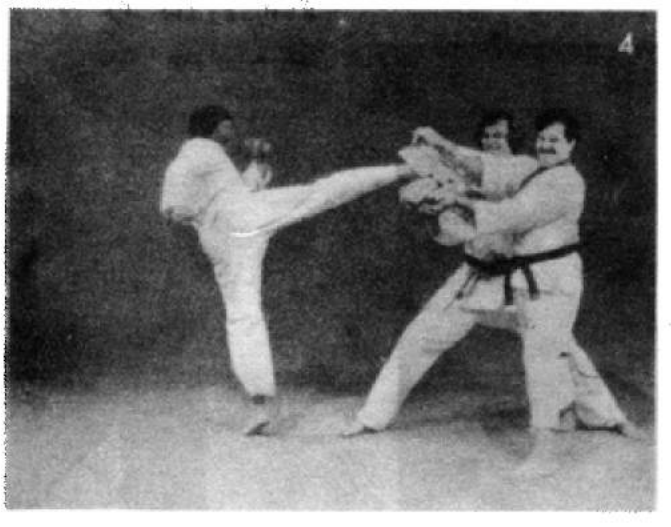

4

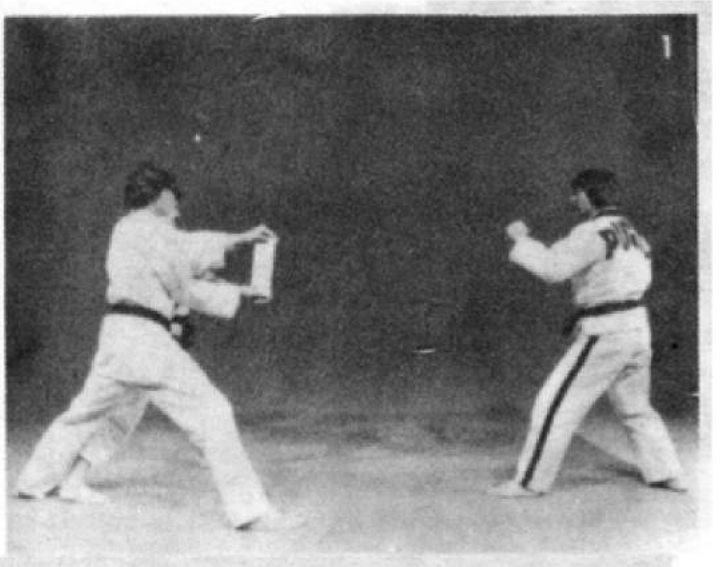
شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

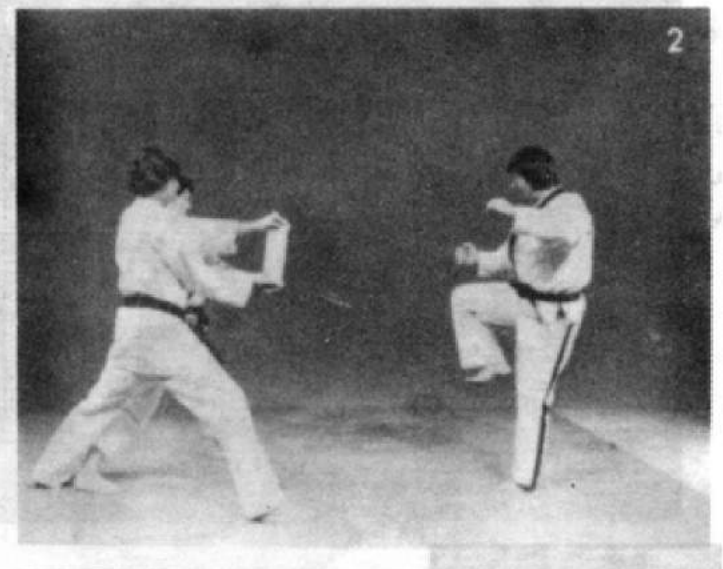
(۱) از حالت آماده‌باش آغاز کنید، (۲) زانوی خود را در ارتفاعی بیشتر از زمان شکستن اجسام از وسط، بلند کنید و (۳) هنگامی که می چرخید، آن را در ارتفاع بیشتری بلند کنید. (٤) به هدف ضربه بزنید و به حرکت خود ادامه دهید. (A) لگد دایره‌ای بلند را می‌توان بر روی صورت حریف به مورد اجرا درآورد.

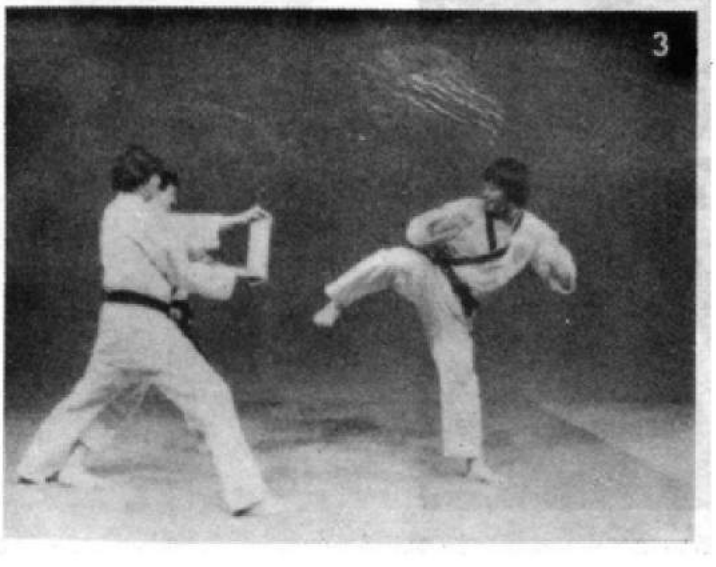
2


3


4





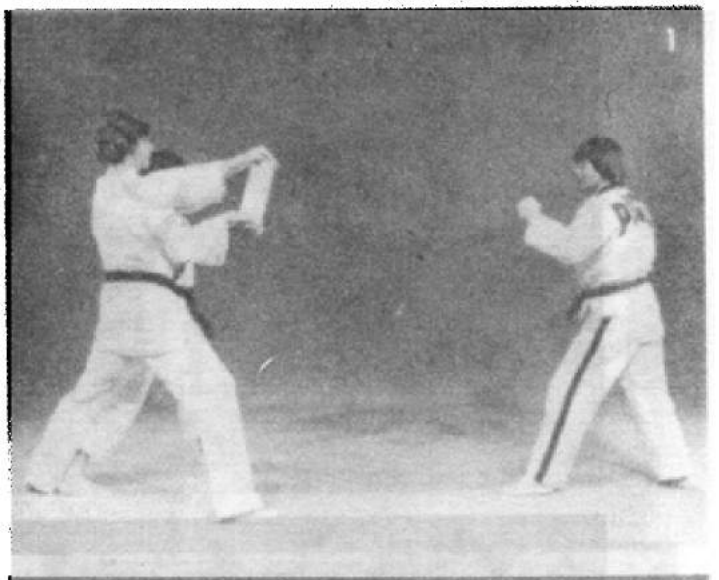


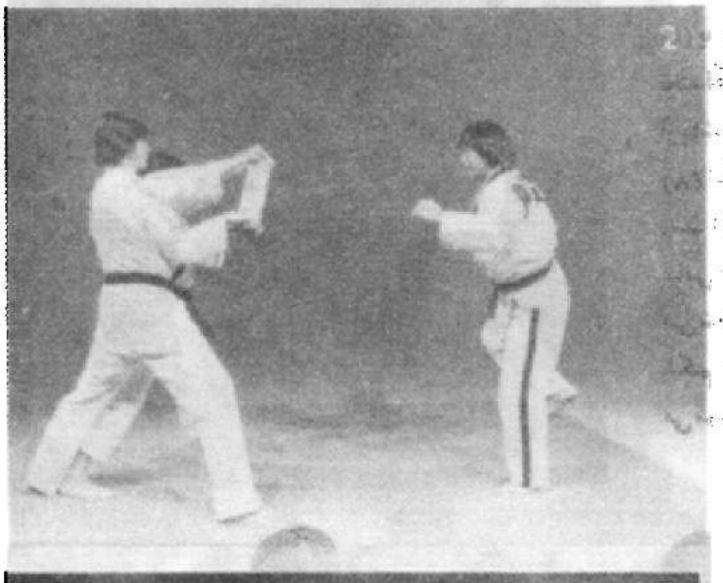
تکنیک شکستن اجسام در لگد به پهلو

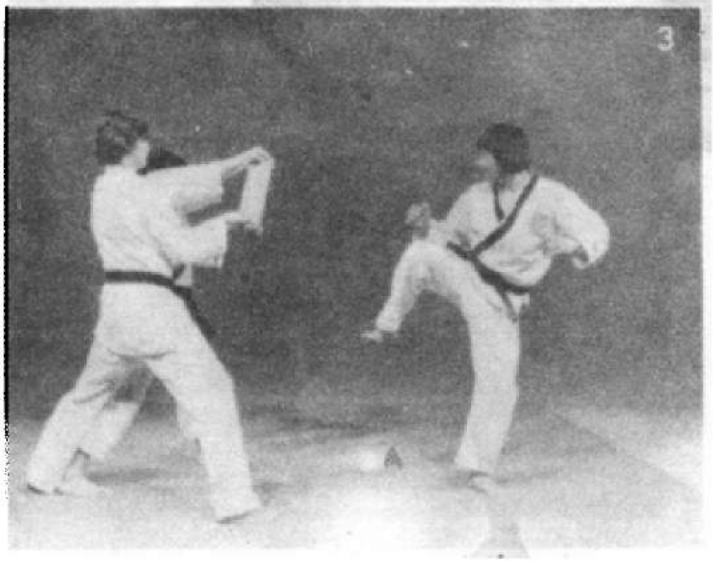
شکستن اجسامی که در وسط قرار دارند

(۱) از حالت آماده‌باش آغاز کنید. (۲) زانوی عقبی را بطرف بالا و جلو آورید. (۳) بر روی پُل پا بچرخید، (٤) وزن بدن را به جلو حرکت دهید و همراه با آن، بدن را جلو آورید، سپس

(۵) به قسمت وسط انتهایی تخته لگد بزنید و در این عمل از پاشنه پا استفاده کنید.
(۸) لگد زدن از پهلو و از وسط در لگد زدن به قسمت میانی بدن حریف مؤثر واقع می‌شود که در آن صورت، شکم حریف هدف گرفته می‌شود.

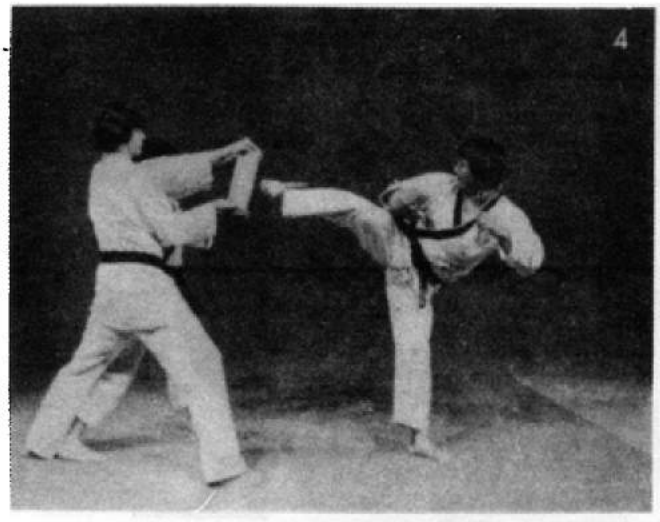




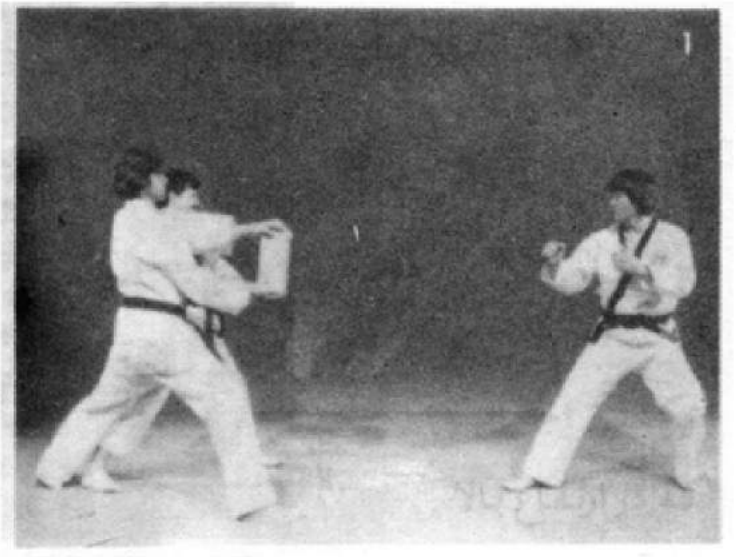


شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

(۱) از حالت آماده‌باش (۲) زانوی عقبی را بالا آورید (۳) ارتفاع بلند کردن زانو باید بیش از بلند کردن آن در کاربرد تکنیک شکستن اجسام از وسط باشد و (٤) جسمی را که در ارتفاع بیشتری واقع است، هدف بگیرید. (۵) در اینجا نیز مانند شکستن اجسام از وسط باید بگوئیم زمانی که تماس حاصل می‌کنید، پاشنه پای شما بطرف بالاست.



(۸) در موارد دفاع از خود، می‌توانید از این تکنیک برای لگد زدن به صورت حریف استفاده کنید.



پرش و لگد زدن به پهلو

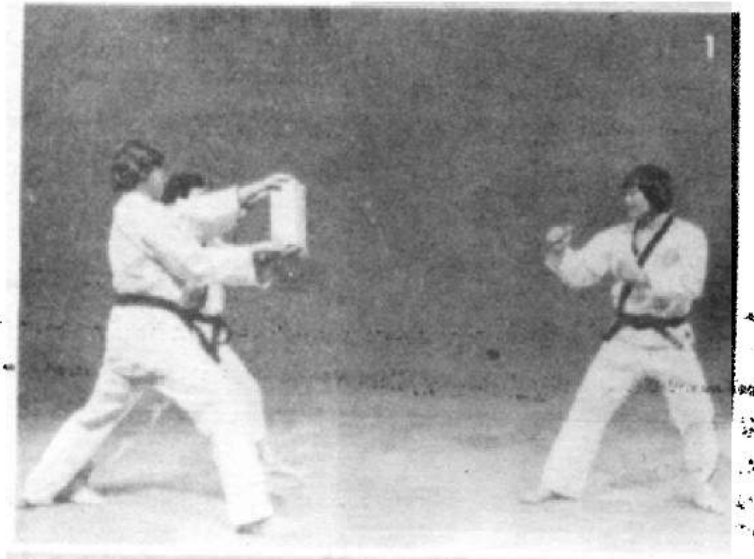
شکستن اجسامی که در وسط قرار دارند

(۱) در هنگام پرش و لگد زدن از پهلو، در حالت آماده‌باش قرار بگیرید بطوری که زانوی عقبی شما کمی خم شود. (۲) هر دو زانو را در حالت چمباتمه خم کنید و با استفاده از هر دو پا پرش کنید و همراه با پرش به جلو حرکت کنید. (۳) هنگامی که بطرف هدف حرکت می‌کنید، پای راست را در ارتفاع بیشتری بلند کنید و (٤) با استفاده از لبه پا، تخته را بشکنید. (۵) در اینجا نیز مانند لگد دایره‌ای از وسط، می‌توانید دنده‌های حریف را هدف بگیرید و به آن لگد بزنید.

2

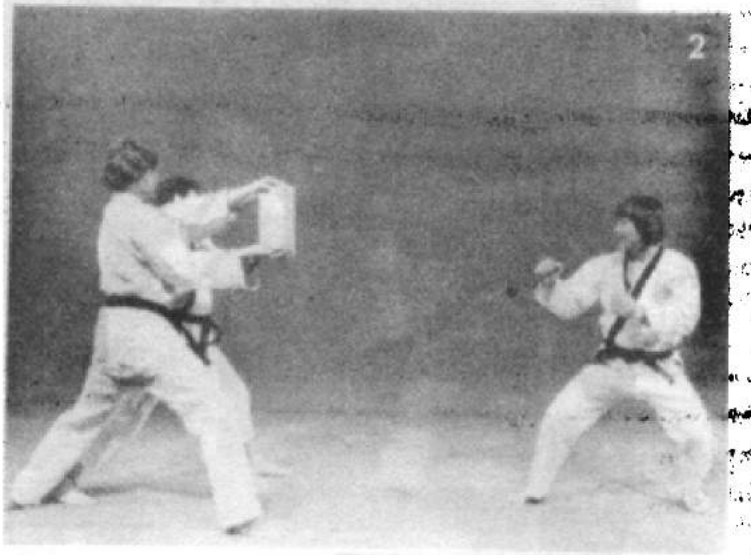
3

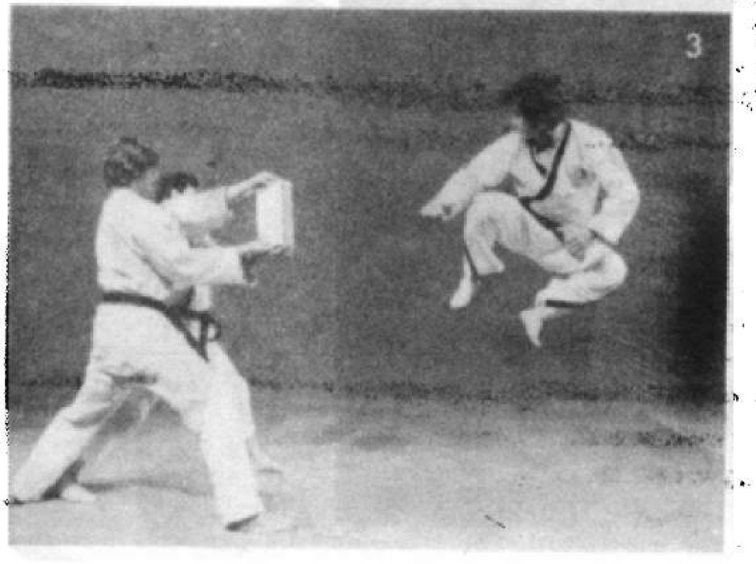
4



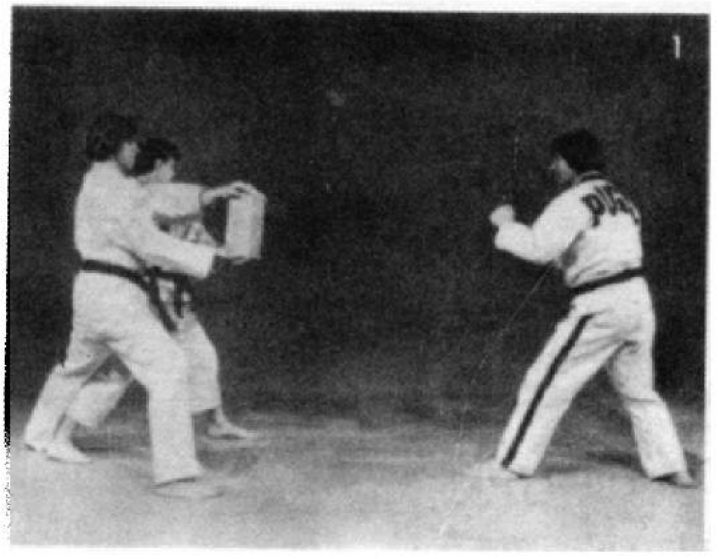
شکستن اجسامی که در ارتفاع بالا قرار دارند

(۱) در اینجا نیز در حالتی مشابه با شکستن اجسام از وسط (۲) از هر دو پا استفاده کنید و خم شوید و (۳) بپرید. البته ارتفاع پرش بیش از پرش در شکستن اجسام از وسط است اما زانوی راست و زانوی چپ تقریباً در یک سطح واقع می‌شوند. (٤) سپس پای راست در ارتفاع بیشتری بطرف بالا حرکت می‌کند و (۵) ضربه اجرا می‌شود.





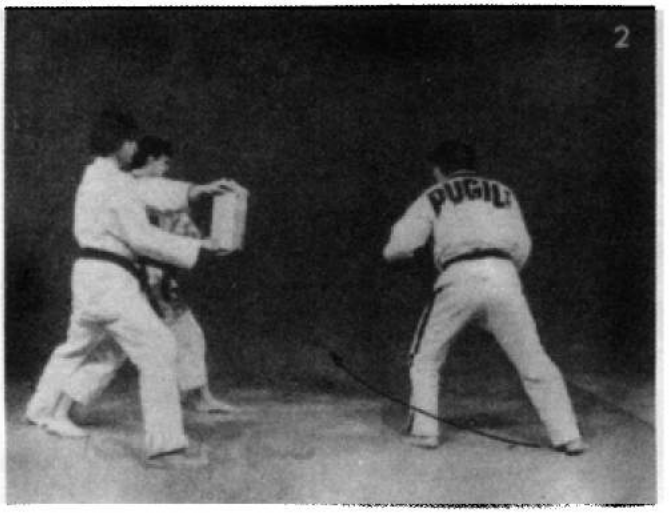
(۸) در موارد دفاع از خود می‌توان از تکنیک مزبور در جهت لگد زدن به صورت حریف استفاده کرد.

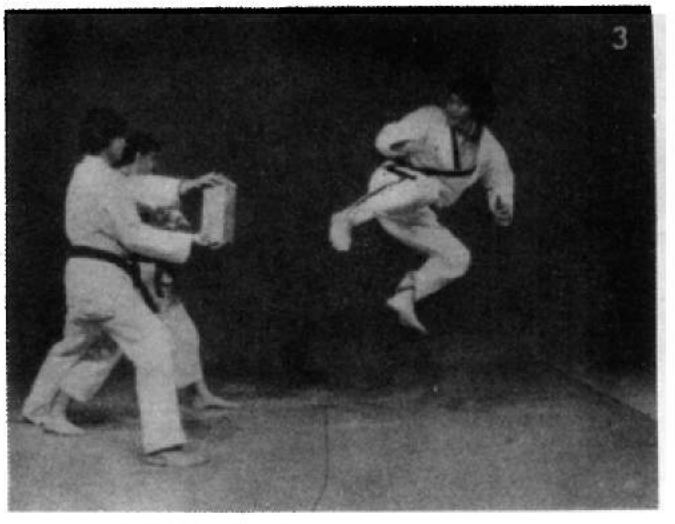


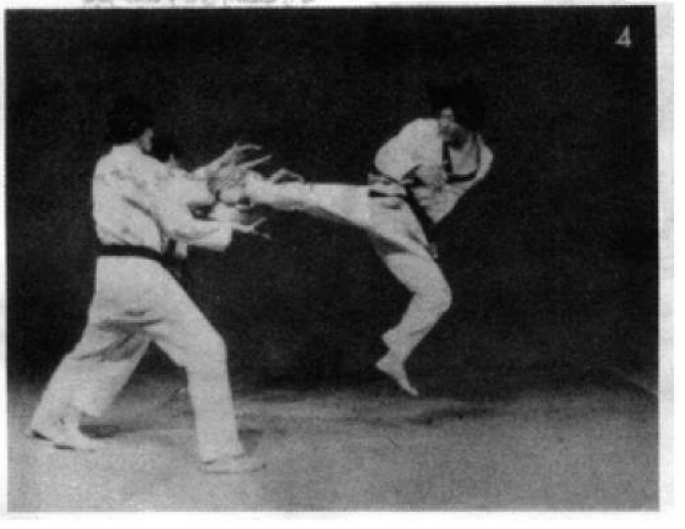
تکنیک شکستن اجسام در لگد دورانی از پشت

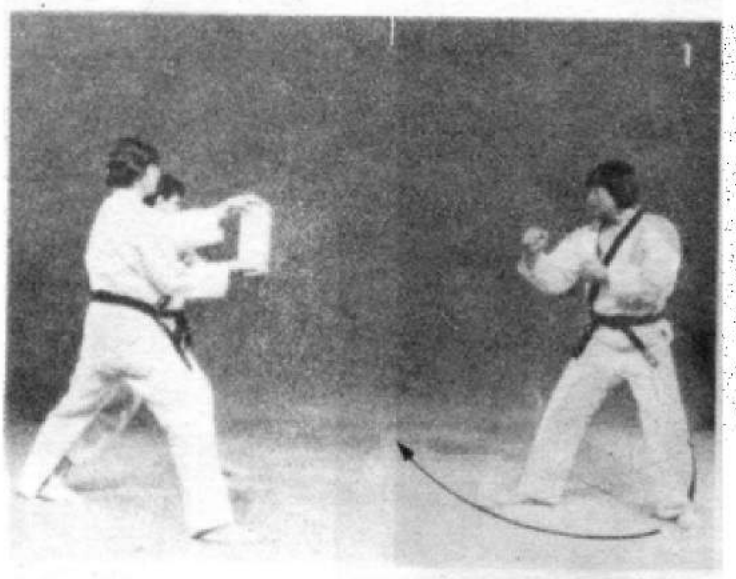
استقرار پای چپ بجلو

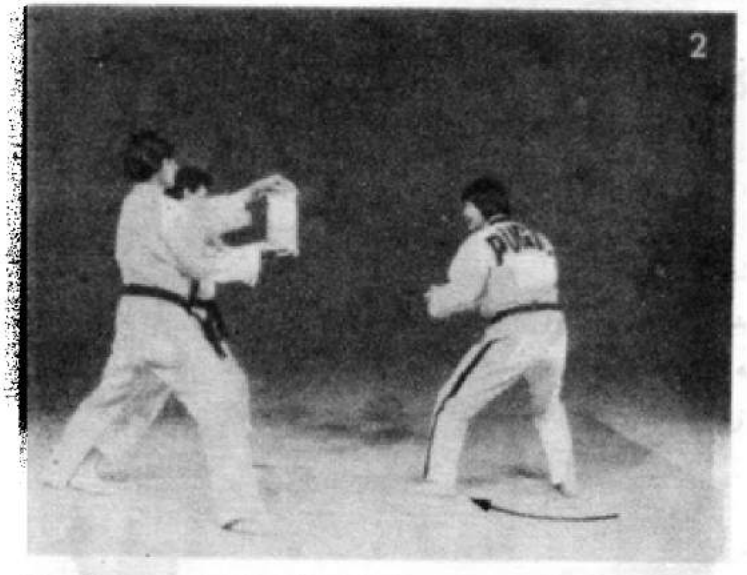
(۱) هنگامی که هدف شما نزدیک است برای آغاز لگد چرخشی از عقب، پای چپ را به جلو قرار دهید. (۲) زانوی چپ را خم کنید و پای راست را در مسیر پیکان به عقب بچرخانید. (۳) با استفاده از پای چپ بپرید و (٤) با استفاده از لبه پای راست، تخته را بشکنید. (۸) استقرار در جلو از طرف چپ و راست را می‌توان در لگد زدن از وسط بر روی شکم حریف بکاربرد....

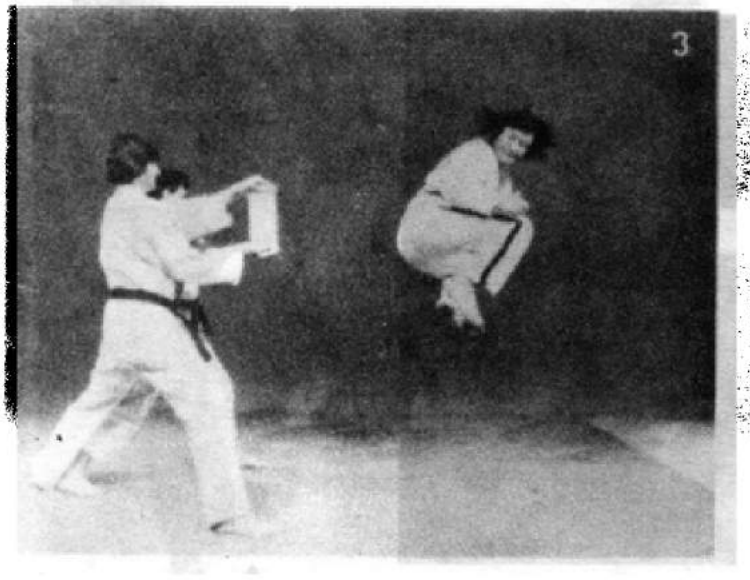

2


3


4



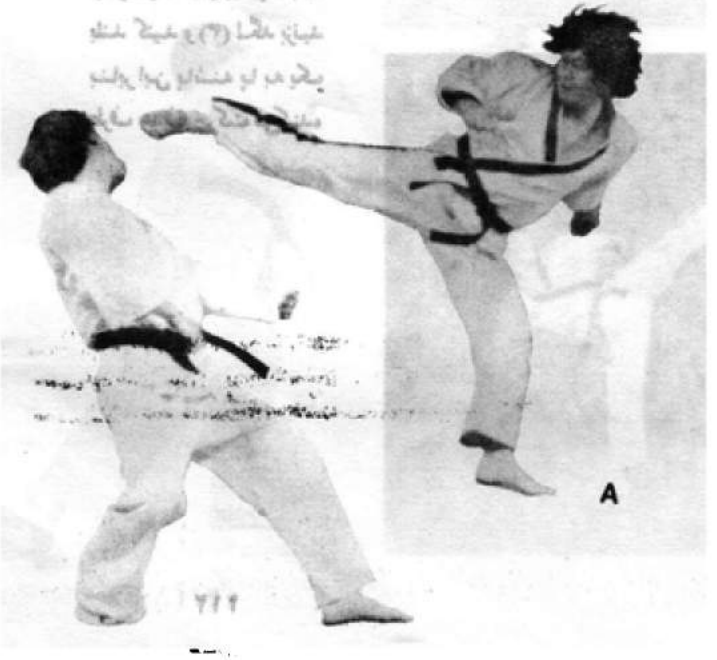


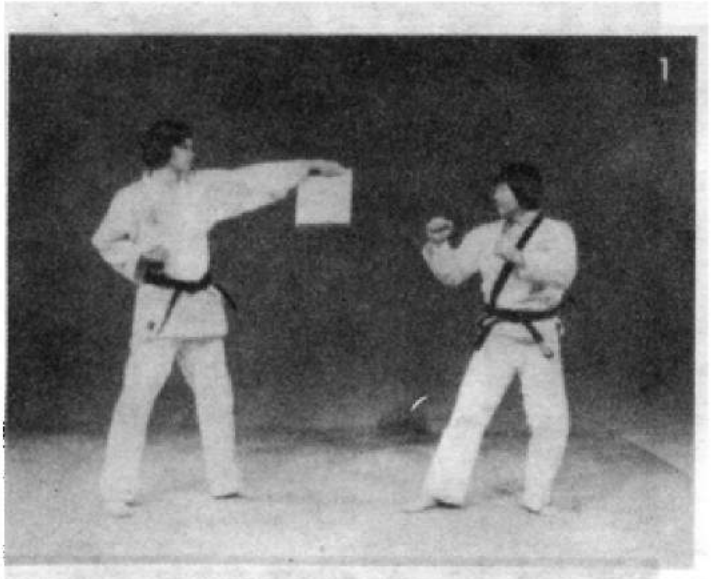


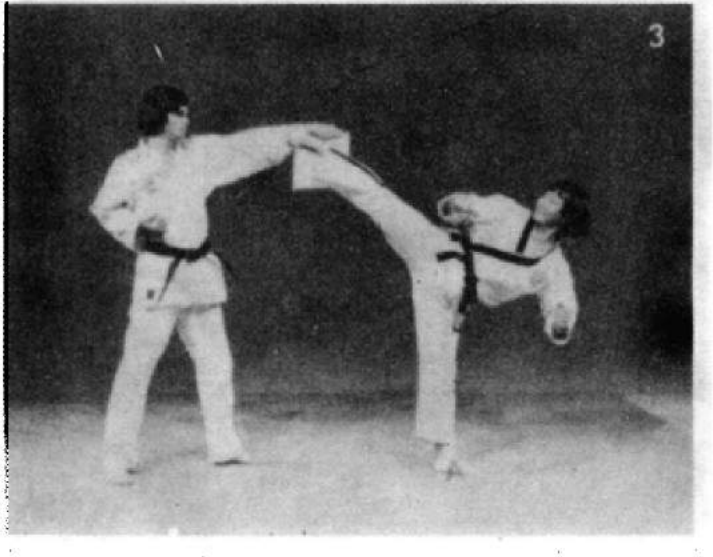
استقرار پای راست بجلو

(۱) هنگامی که هدف شما در فاصله دورتری قرار دارد، حرکت خود را با استقرار پای راست به جلو در حالت آماده‌باش آغاز کنید. ابتدا، پای چپ را به جلو حرکت دهید، بر روی پای راست بچرخید بطوری که همان حرکت را دنبال کنید، (۲) بر روی پای چپ بچرخید و پای راست را به عقب و یک طرف بیاورید همانطور که این عمل را در استقرار پای چپ بجلو چرخش به عقب انجام

دادید. (۳) به لگد زدن در حالتی مشابه با استقرار پای چپ اجرا می‌شود، (٤) پای راست را به یک طرف بیاورید تا (۵) با استفاده از لبه پا به هدف ضربه بزنید. (۸) ... کاربرد این تکنیک در لگد زدن به صورت حرکت است.



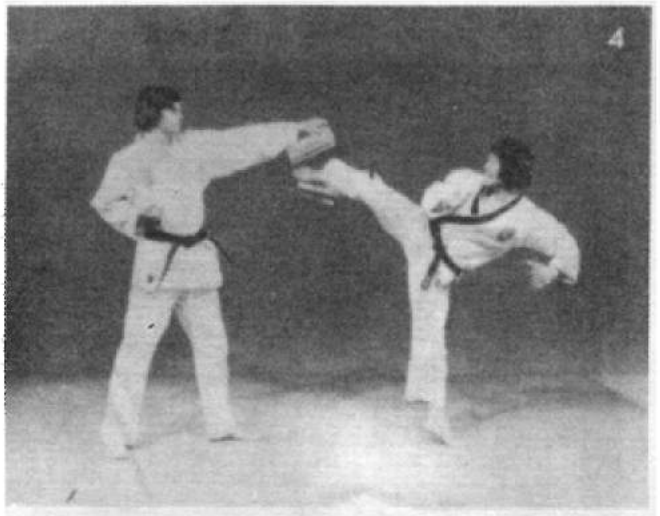


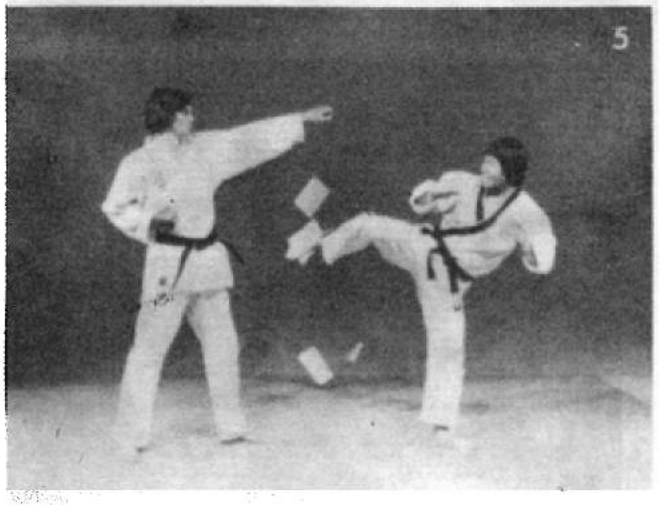


تکنیک شکستن اجسام در ضربات هوکی

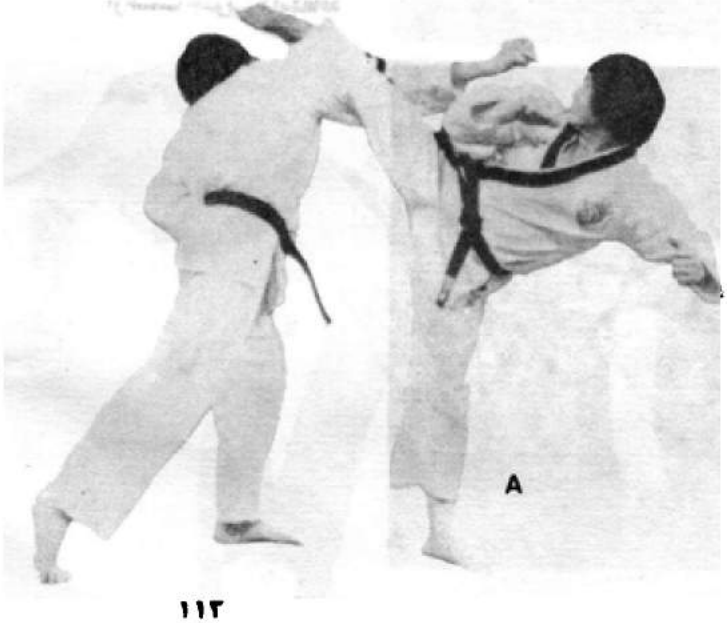
استقرار پای راست بجلو

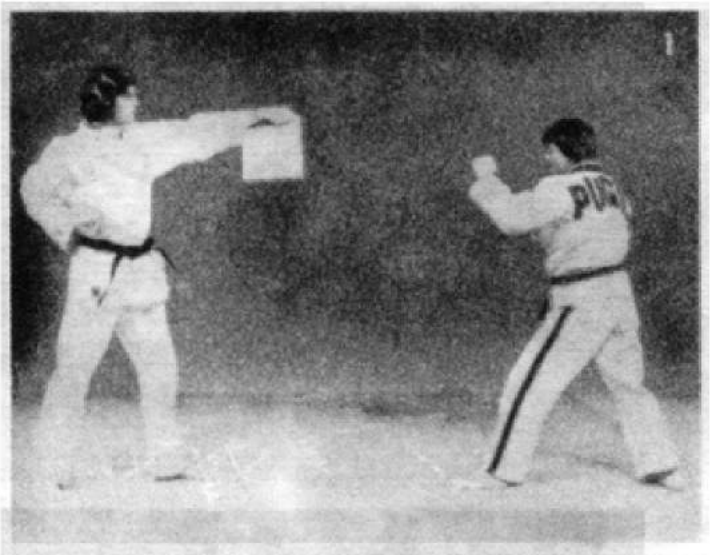
(۱) هنگامی که به هدف نزدیک هستید، از حالت استقرار پای راست استفاده کنید و ضربهٔ هوک بزنید. حرکت خود را با خم کردن زانو آغاز کنید. (۲) زانوی راست را بطرف بالا بلند کنید و (۳) لگد بزنید بنابر این پاشنه پا به یک طرف هدف حرکت می‌کند.

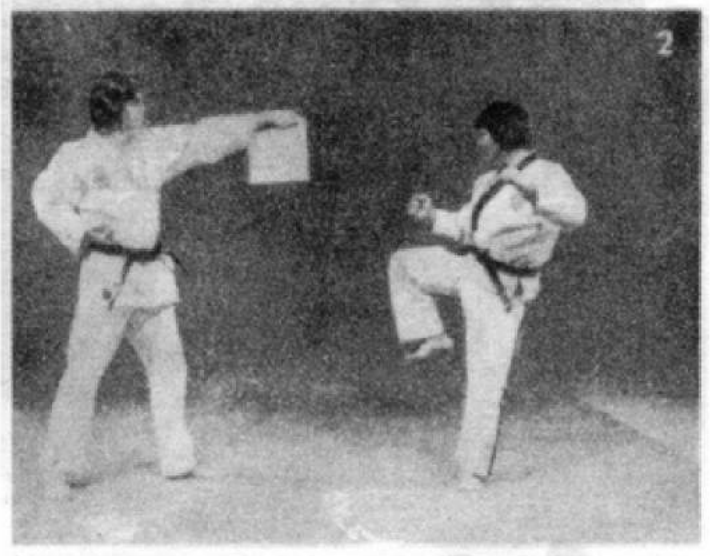


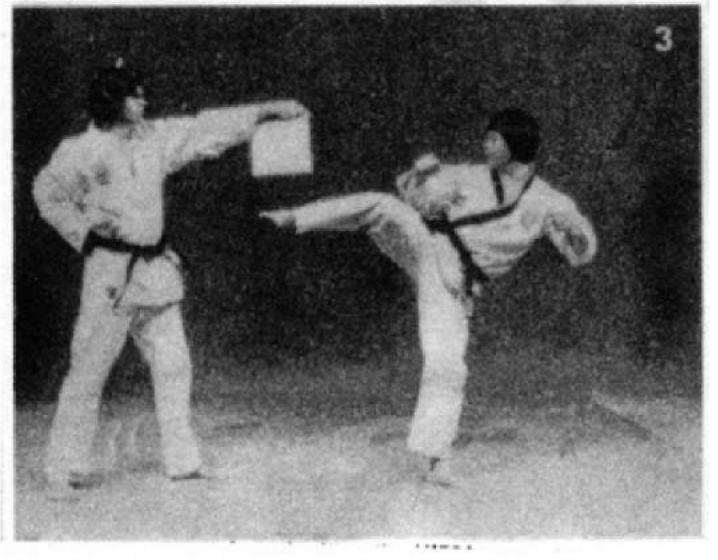


سپس (٤) بطرف پائین و به میان هدف حرکت می‌کند و تمام این حرکات در طی یک حرکت سریع و آسان صورت می‌گیرد. (۵) بخاطر بسپارید که حرکت خود را دنبال کنید. (۸) لگد (ضربه) هوک و استقرار در جلو از طرف راست یا چپ برای لگد زدن به صورت حریف مؤثر واقع می‌شود...





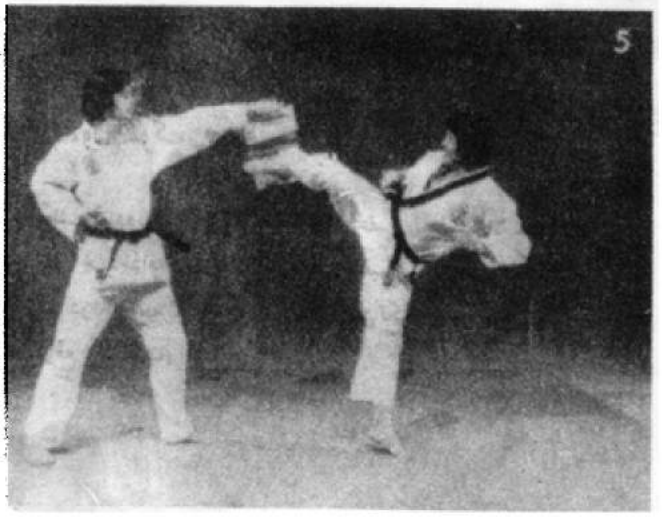


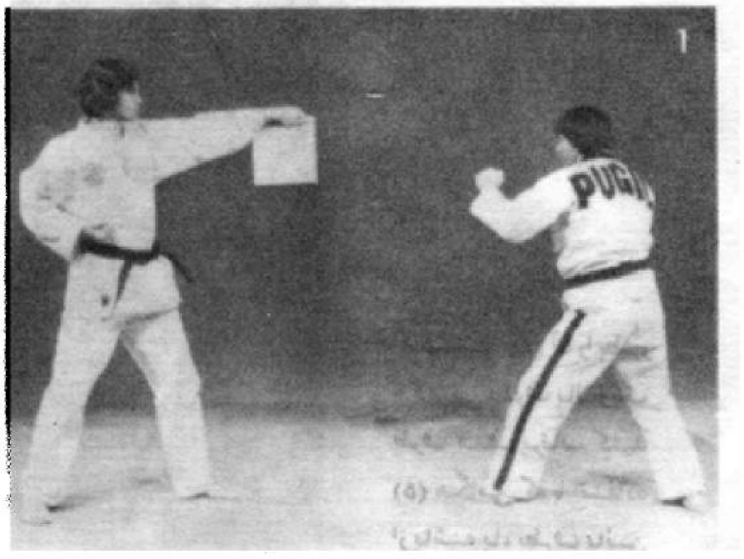


استقرار پای چپ بجلو

(۱) هنگامی که هدف در فاصله دور از شما واقع شده است، حرکت خود را با استقرار پای چپ بجلو آغاز کنید. (۲) پای راست را بطرف بالا و جلو آورده، (۳) از قسمت جلوی پا استفاده

کنید. (۴) آن را بطور ناگهانی بطرف بالا ویک طرف هدف پرتاب کنید (۵) هنگامی که با استفاده از پاشنه پا، بطرف پائین حرکت می‌کنید، هدف را بشکنید. (۸)... این تکنیک در مورد لگد زدن به صورت حریف، مؤثر واقع می‌شود.

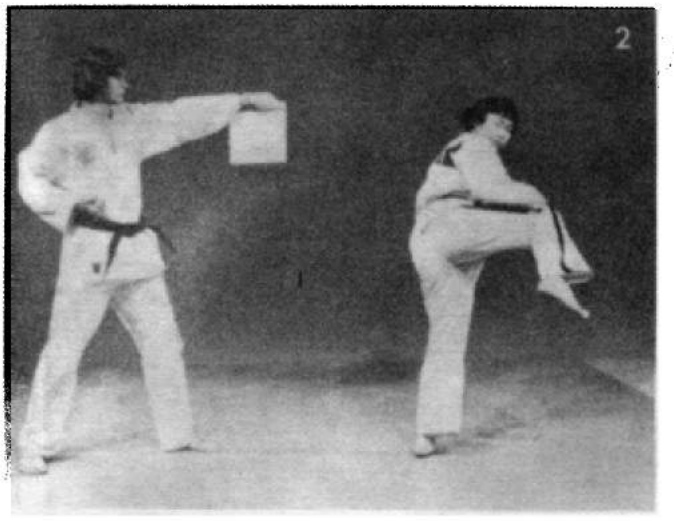


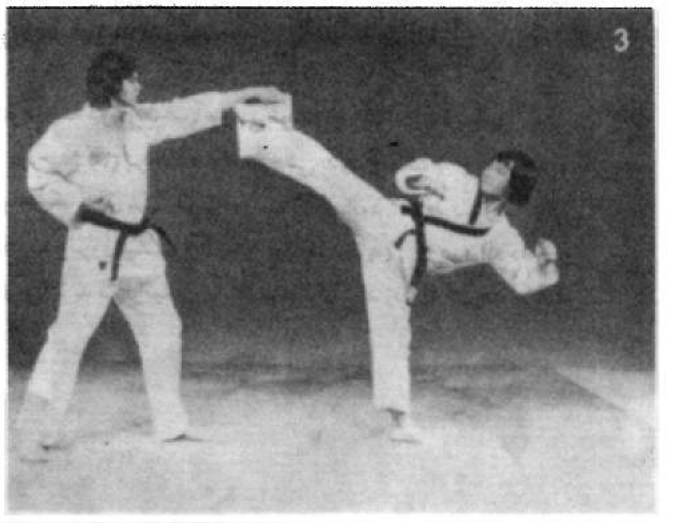


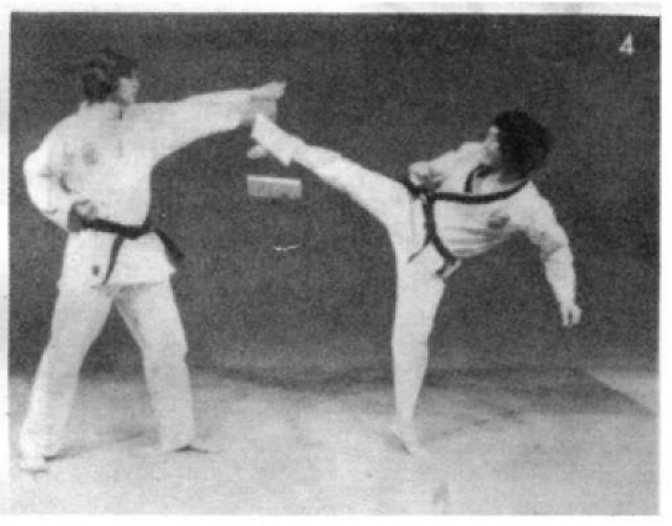
شکستن اجسام در ضربات دورانی بدون خم شدن زانو

بدون هوک

(۱) در فاصله نزدیک به هدف در حالت آماده‌باش قرار بگیرید. (۲) پای عقبی را بطرف بالا بلند کنید و آن را به عقب بچرخانید. (۳) به چرخش خود ادامه دهید و پا را در خط مستقیم قرار دهید. (٤) در حالیکه زانو در خط مستقیم واقع شده است، دریک قوس لگد بزنید. (A) از این تکنیک می توان در هنگامی که حریف در فاصله نزدیک به شما واقع شده است، استفاده کرد....

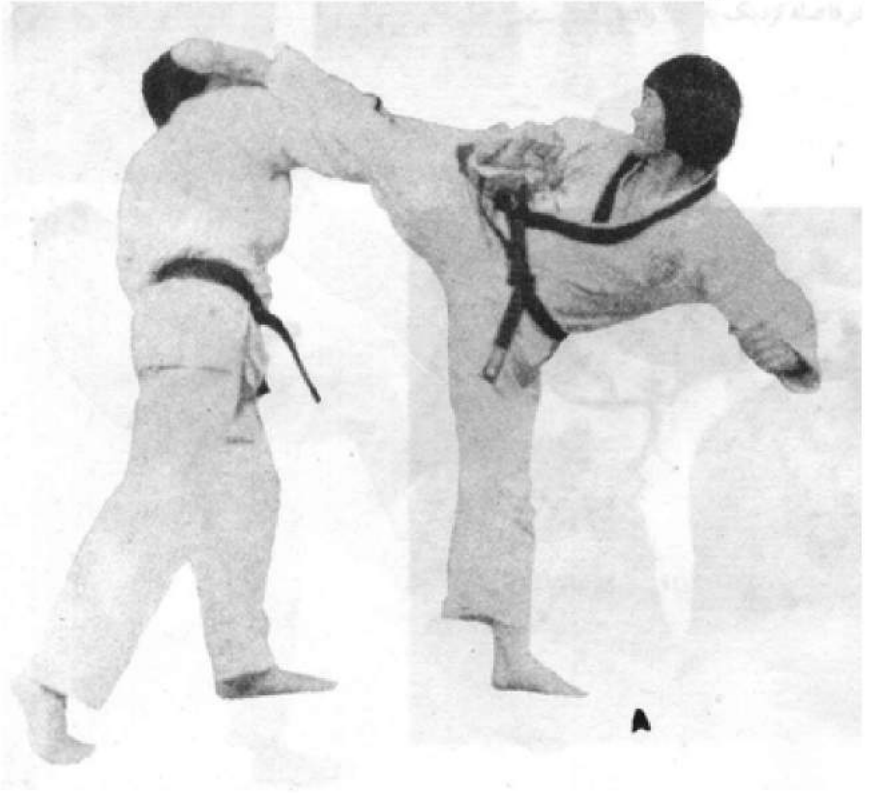

2


3

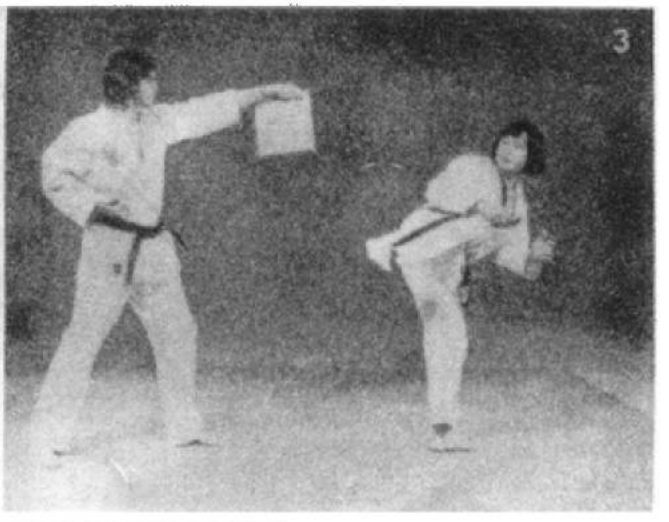

4

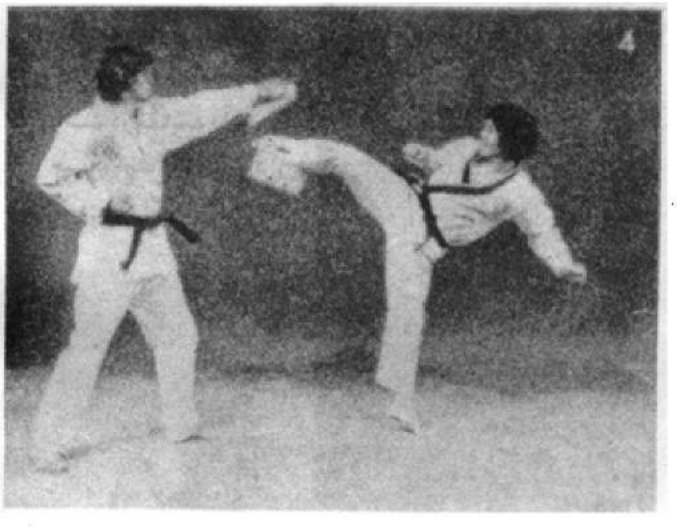
همراه با ضربه هوک

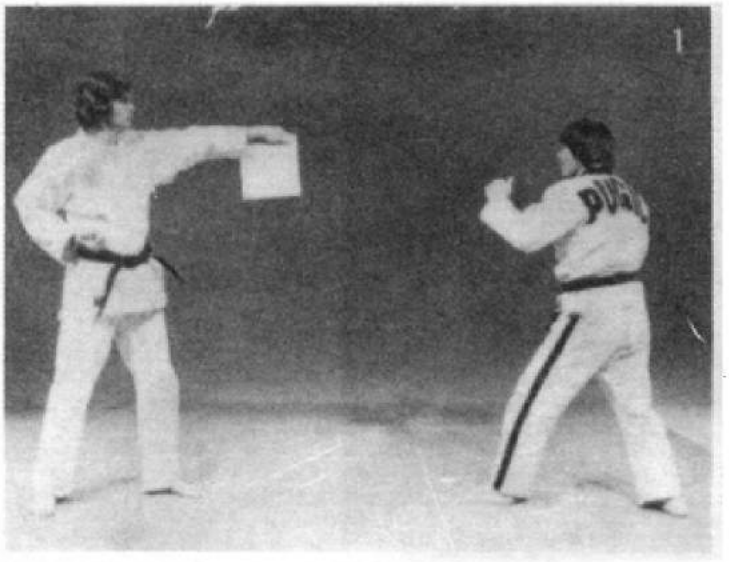
(۱) این حرکت با استقرار در فاصله دور از هدف آغاز می‌شود، (۲) همراه با پای عقبی که در ارتفاع بالا واقع شده است، به عقب بچرخید. (۳) برخلاف لگد چرخشی بدون چنگک به چرخش همراه با خم شدن زانو ادامه دهید و (٤) در حالیکه زانوی شما خم شده است، لگد بزنید. بخاطر بسپارید که در هنگام لگد زدن برای بهره‌مندی از قدرت و نیروی بیشتر، پاشنه پا را بلند کنید. (A) .... در موارد دفاع از خود که در فاصله دور از حریف قرار می‌گیرید می توانید از این تکنیک برای لگد زدن به صورت حریف استفاده کنید.

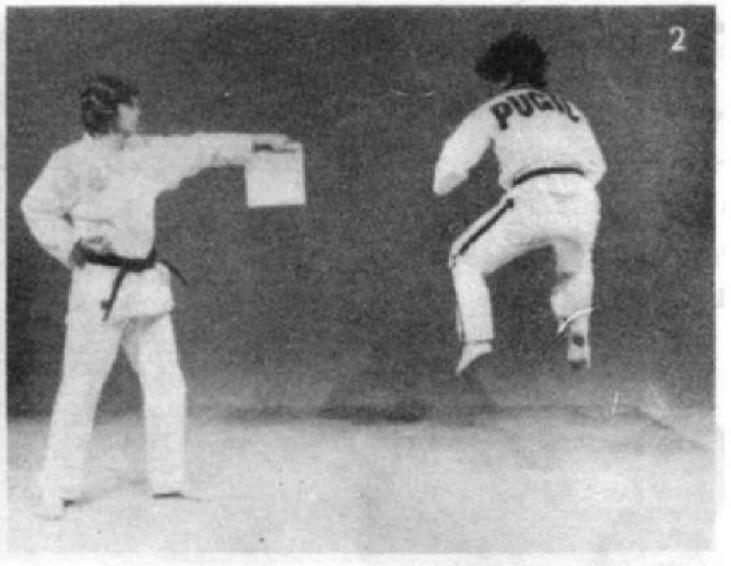


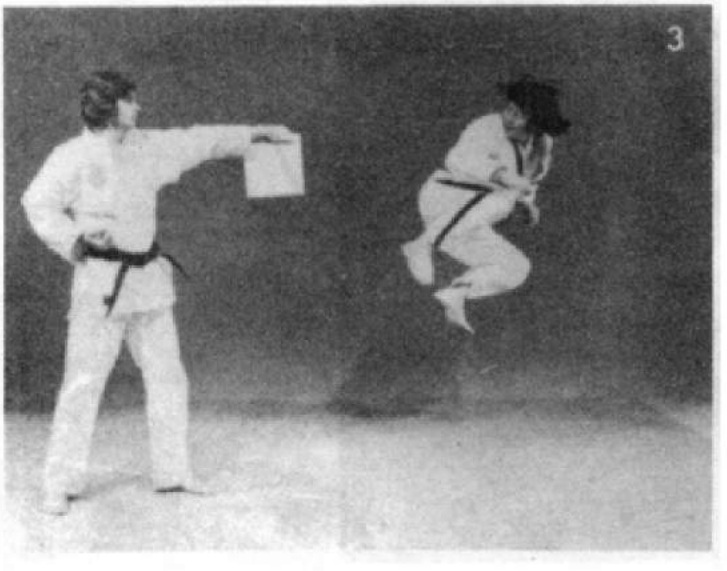
2


3


4

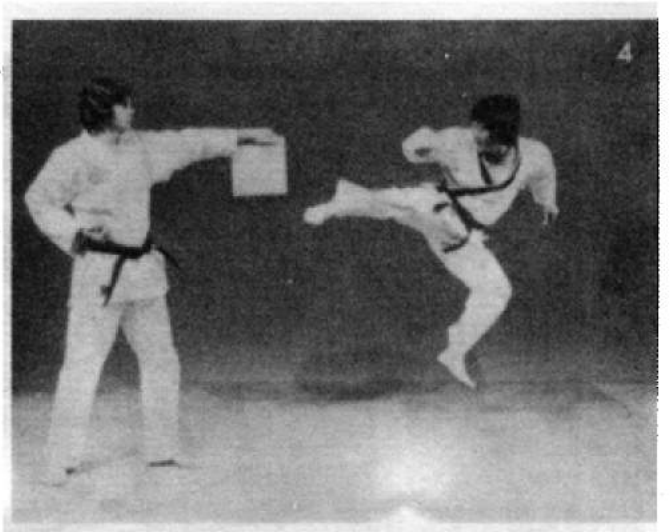


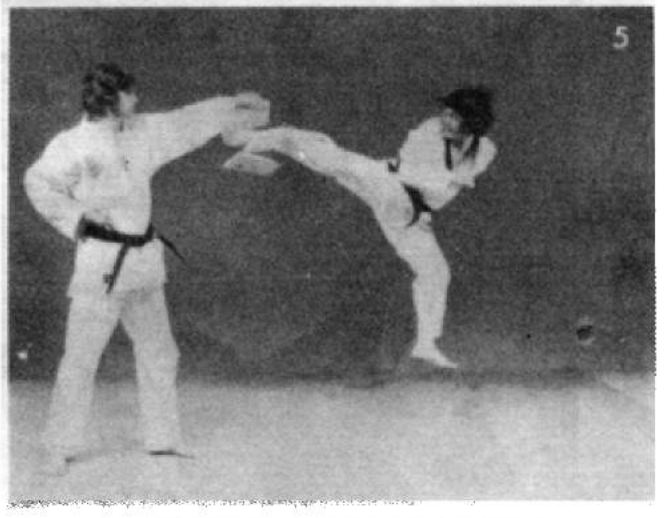




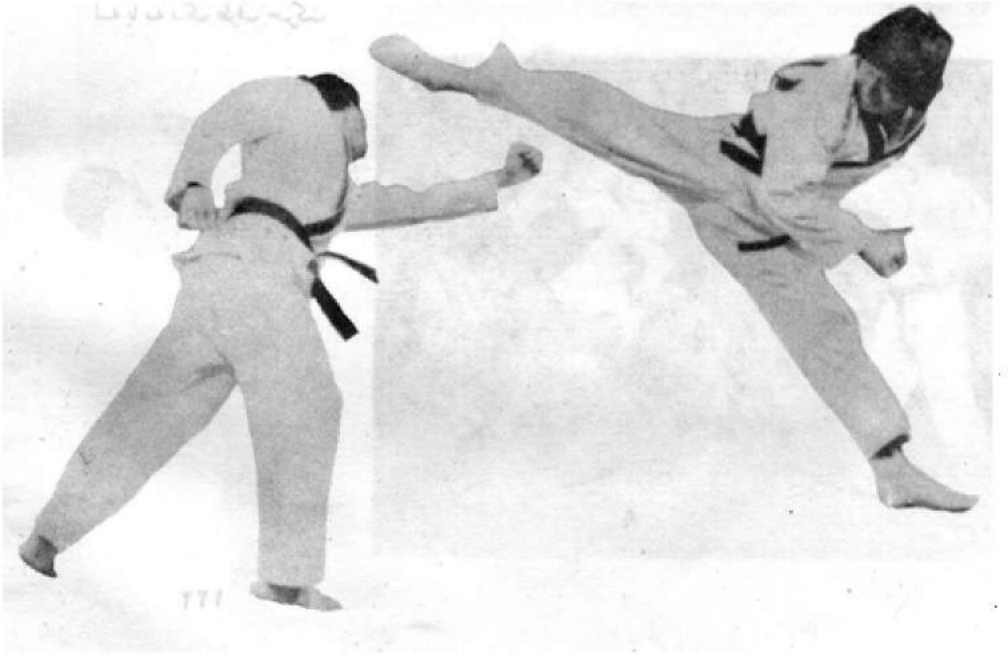
تکنیک شکستن اجسام در ضربات دورانی با خم شدن زانو استقرار پای چپ بجلو

(۱) هنگامی که در نزدیکی حریف واقع می‌شوید، حرکت خود را با استقرار پای چپ به جلو آغاز کنید. (۲) با استفاده از یک حرکت چرخشی، مستقیماً بطرف بالا بپرید و (۳) هنگامی که به چرخش ادامه می‌دهید، هر دو زانو را خم کنید، بطوری که زانوی راست در مقایسه با زانوی چپ در ارتفاع بیشتری قرار گیرد. (٤) لگد بزنید. (۵) با

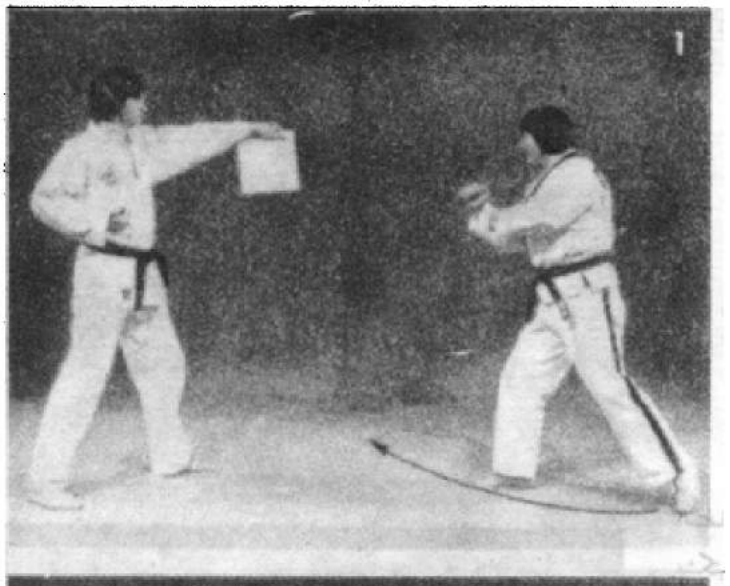


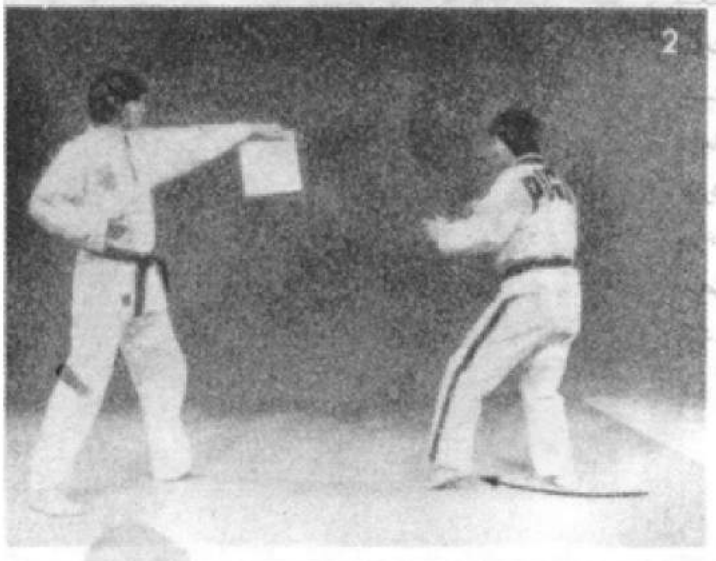


استفاده از لبه پا، هدف را بشکنید، برای برخورداری از قدرت و تعادل بیشتر، بازوی راست را پائین آورید. (A) در مانورهای دفاعی یا سایر موارد می‌توان از پرش و لگد چرخشی در جهت ضربه زدن به صورت حریف استفاده کرد....



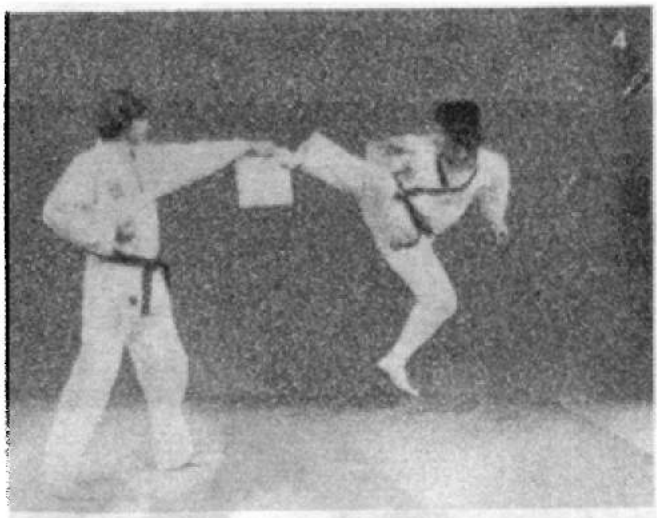
A

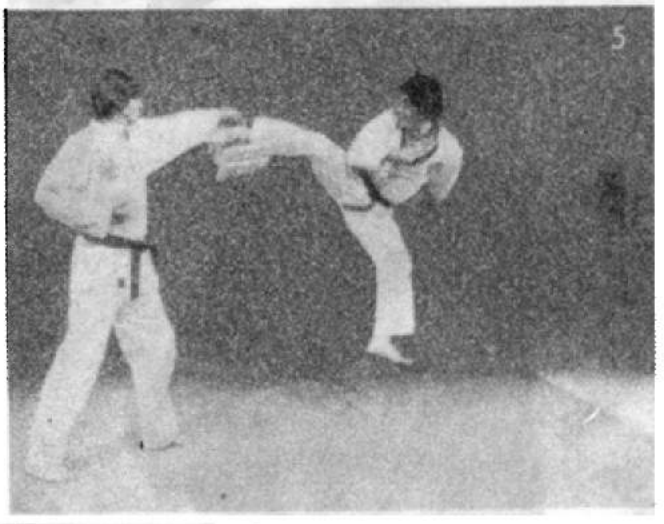




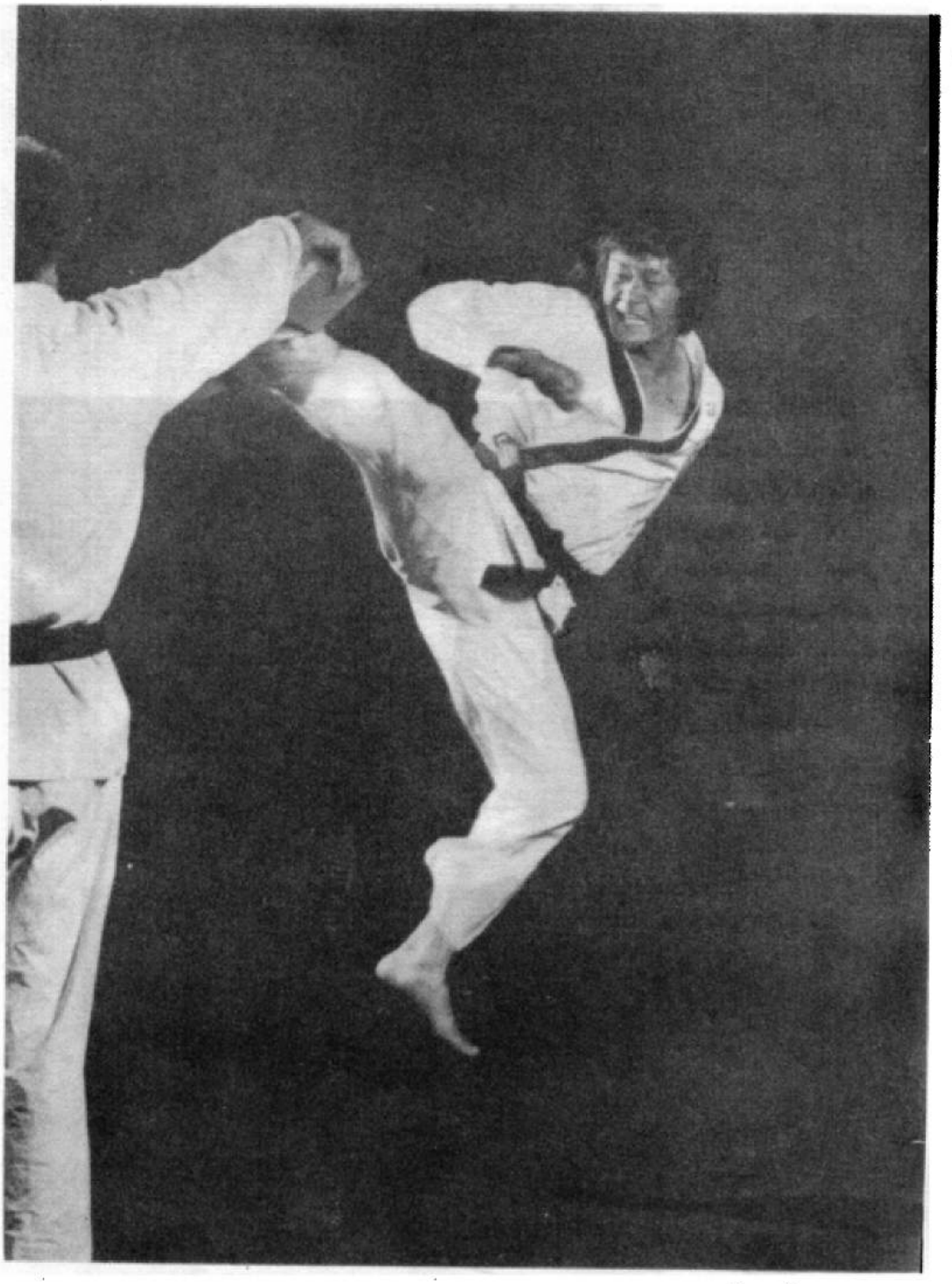
استقرار پای راست بجلو

(۱) هنگامی که حریف در فاصله دور از شما واقع شده است، حرکت خود را با استقرار پای راست به جلو آغاز کنید. (۲) گامی به جلو بردارید و (۳) بپرید و بچرخید، (٤) با استفاده از لبه پا به یک طرف حرکت



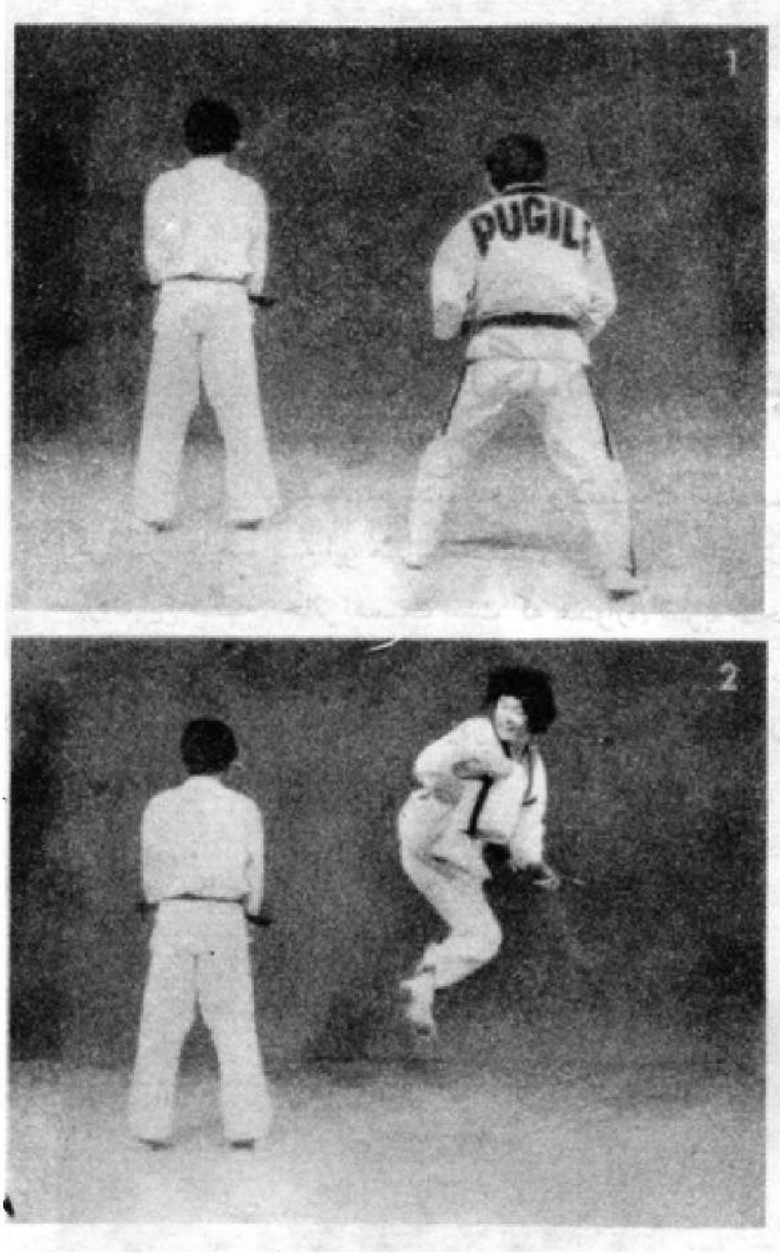


کنید تا اینکه بتوانید هدف را بشکنید. حرکت را دنبال کنید و پس از آن آماده فرود بر روی زمین شوید. (A)... در موارد تهاجمی می توان از این تکنیک به عنوان یک ضد حمله استفاده کرد.



کنترل لگدهای پرتابی

شما می‌توانید از سرعت، قدرت و نفوذ یک استاد بزرگ برخوردار باشید اما اگر کنترل را ضمیمه این مسائل نکنید، هیچ سودی عاید شما نخواهد شد. بخاطر سپردن این نکته، حائز اهمیت است که همواره، ضربه صحیحی را اجرا کنید و به نقطه دقیق واقع بر روی هدف ضربه بزنید تا آن را بشکنید. بنابر این افکار خود را بر روی اجرای هر لگد و مشت متمرکز کنید و تا آنجا که امکان دارد؛ تمرینات موجود در این بخش را تکرار کنید.



هدف کوچک

در کاربرد صحیح تکنیکهای شکستنی اجسام، بخاطر سپردن این نکته حائز اهمیت است که از توانائیهای **سرعت، قدرت، مناطق سخت اجرای ضربه و کنترل** برخوردار باشید. اگر

۱. از هدف کوچکی نظیر:
۲. سیگار استفاده کنید، مجبور می شوید که توانائی ضربه زدن به نقطه خاصی را توسعه دهید.

(۱) همکار شما، سیگاری را در پشت گوش راست خود قرار می دهد، برای اجرای ضربه بر روی سیگار لازم است که در

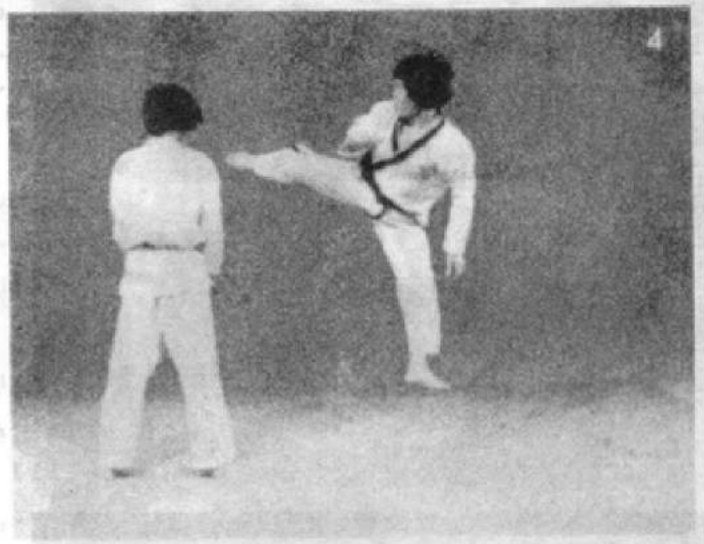
حالت خم شده قرار بگیرید و در پشت سر و طرف راست او بایستید. چرخش پای راست به عقب را آغاز کنید و

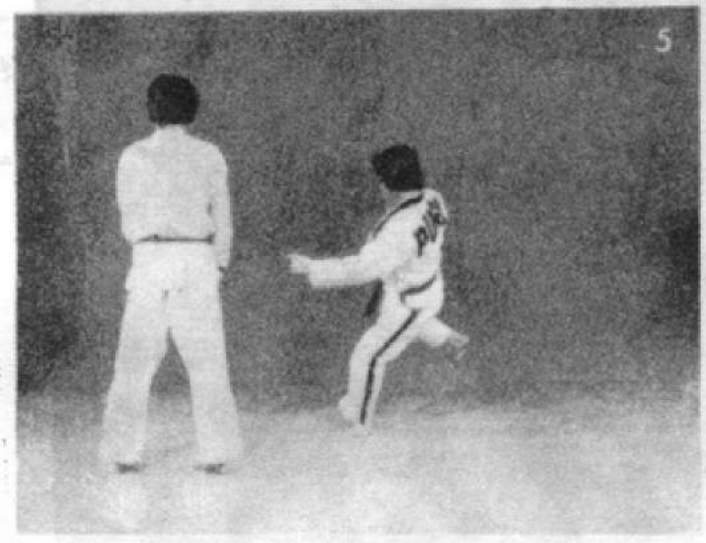
(۲) هنگامی که می‌پرید، زانوی راست را خم کنید.

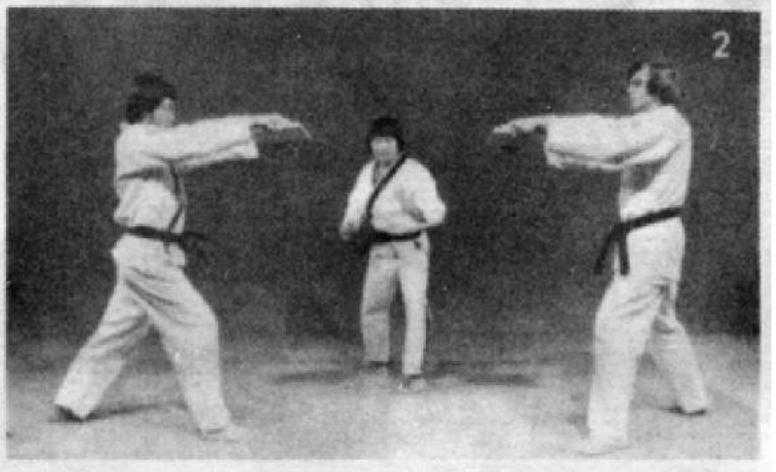
(۳) به چرخش ادامه دهید و با استفاده از گودی کف پا، لگد بزنید.

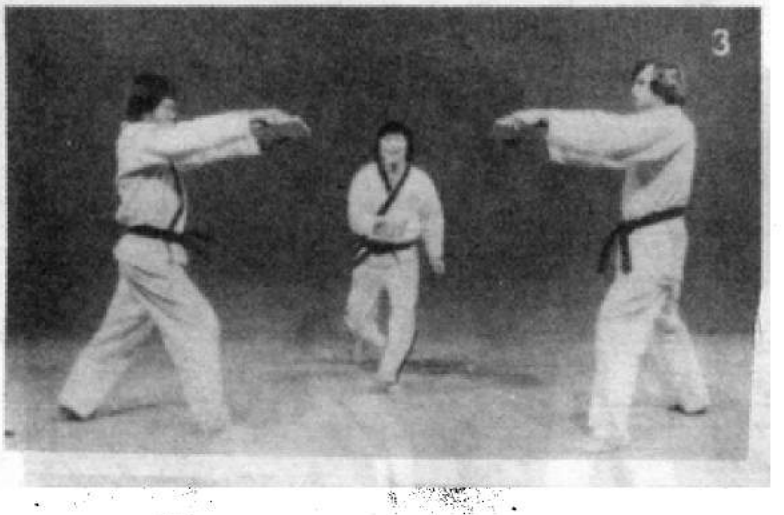
(٤) حرکت خود را دنبال کنید و تا آنجا که امکان دارد لگد سختی بزنید گویا می‌خواهید تخته‌ای را بشکنید و

(۵) بر روی پای چپ فرود آئید.









لگد زدن به دو هدف

برای بدست آوردن کنترل، روش دیگری تمرینی عبارتست از: **شکستن دو هدف دریک زمان.** این مسئله نه تنها به ضربه زدن در نقطه صحیح نیازمند است بلکه مستلزم هماهنگی بدن در استفاده از هر دو پا به نحو مؤثر است.

(۱) حرکت خود را با استقرار پای راست به جلو آغاز کنید. برای اینکه بتوانید بر روی زمین فرود آئید، پای چپ را جلوآورید و

(۲) با استفاده از پای چپ، بطرف پائین لگد بزنید.

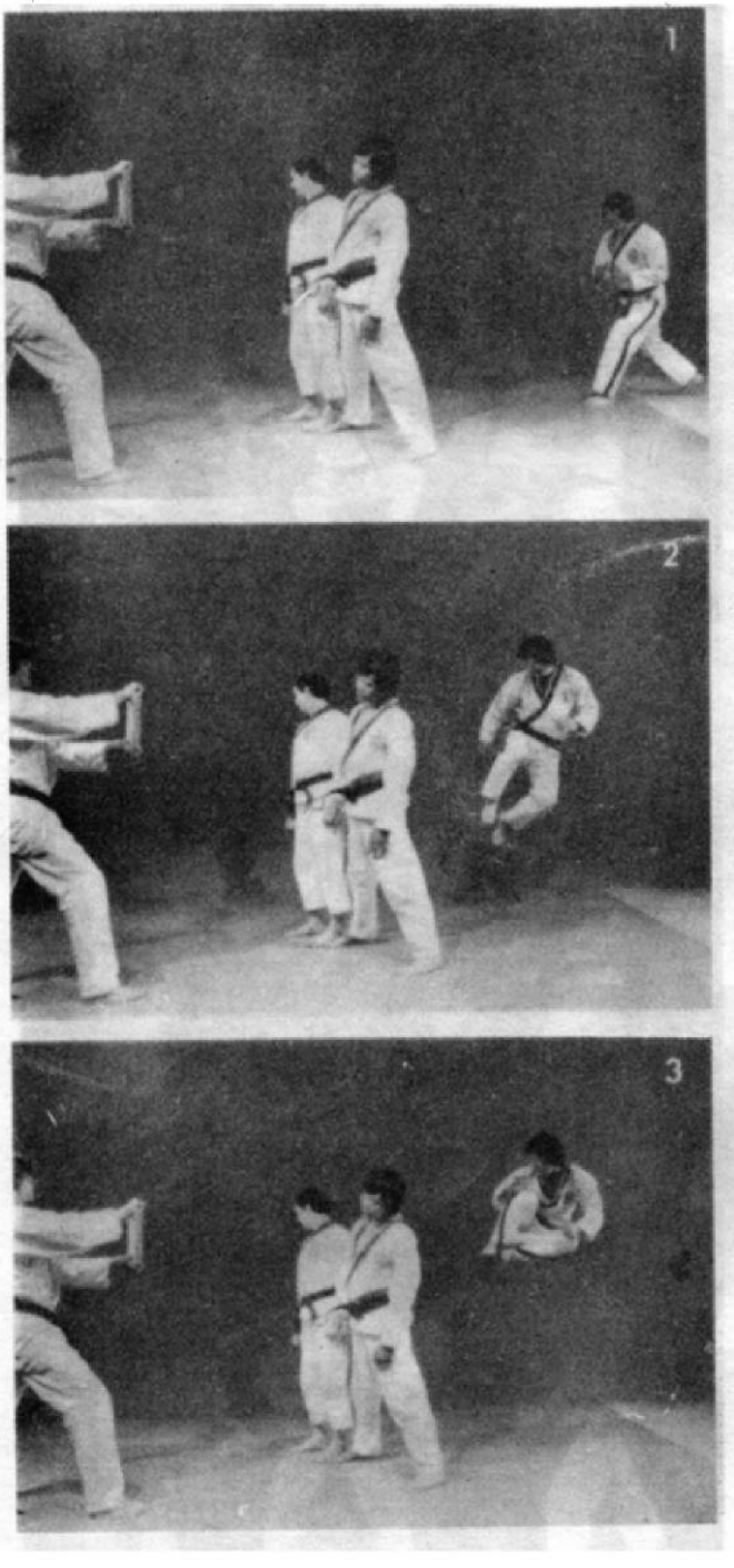
(۳) هنگامی که پای راست از روی زمین بلند می‌شود، زانوی راست را خم کنید.

(٤) هنگامی که زانوی راست به حرکت خود بطرف بالا ادامه می‌دهد، پای چپ از روی زمین بلند می‌شود.

(٥) هنگامی که به ارتفاع بالا نزدیک می‌شوید، هر دو زانو خم می‌شوند.

(٦) در یک زمان از هر دو پا استفاده کنید و بطرف خارج لگد بزنید و توسط بُل پاها، تخته‌ها را بشکنید.

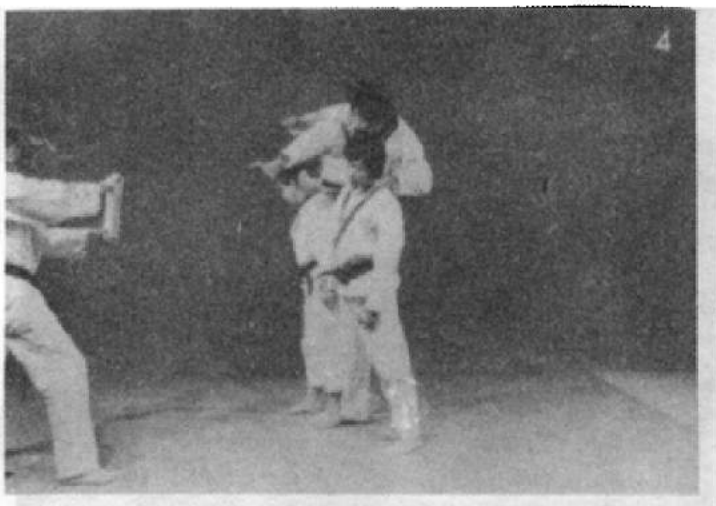
(۷) در یک زمان بر روی هر دو پا فرود آیید.

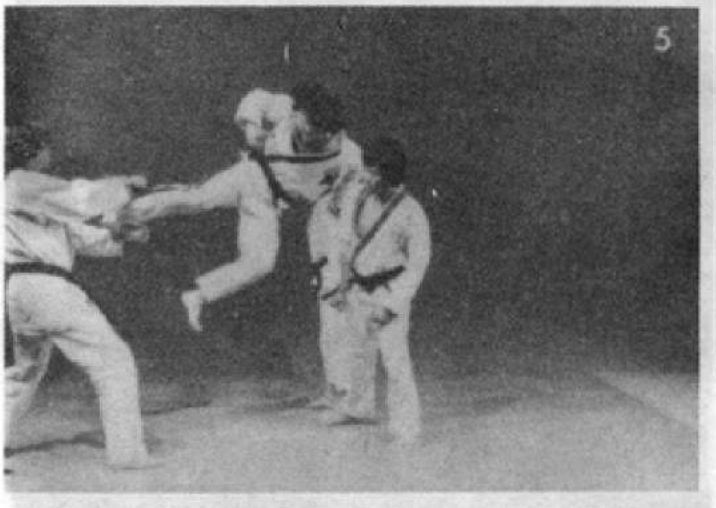


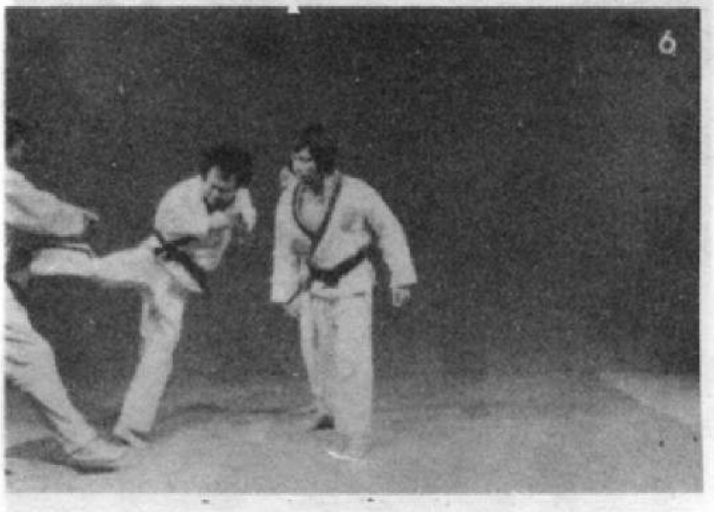
شکستن جسم همراه با پرش لگد زدن از روی یک مانع

این تکنیک نه تنها موجب کنترل و هماهنگی بدن می شود، بلکه کاربرد عملی عجیبی نیز دارد. مانع موجود در این تصویر را دیواری از ۲ کارآموز تشکیل می دهد. مانع موجود در موارد دفاع از خود می تواند هر چیزی باشد که به عنوان مثال می توان از «حلقه افراد مهاجم» نام برد.

(۱) از مانع دور شوید و در حالت آماده باش قرار بگیرید. برای اینکه از سرعت برخوردار شوید و بخوبی و بسرعت حرکت خود را آغاز کنید، پای چپ را به عقب ببرید.







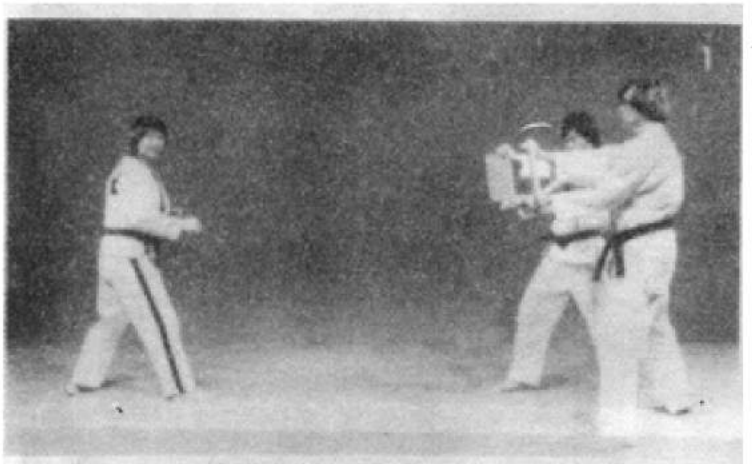
(۲) هنگامی که از پای چپ برای لگد زدن استفاده می‌کنید، پای راست را به جلو وبالا پرتاب کنید.

(۳) هنگامی که پای چپ برای ملحق شدن به پای راست، بطرف بالا می‌آید، تقریباً هر دو زانو با سینه تماس می‌یابند.

(٤) هنگامی که از روی مانع پرواز می‌کنید، این حالت را حفظ کنید.

(۵) هنگامی که به هدف نزدیک می‌شوید، از پای راست استفاده کنید و بطور ناگهانی بطرف خارج لگد بزنید و با استفاده از لبه پا، تخته را بشکنید.

(٦) هنگامی که توسط پای چپ با زمین تماس حاصل می‌کنید، پای ضربه زننده شما باید بطرف خارج کشیده شود.



شکستن دو هدف در هوا

در اجرای این تمرین بر روی این تکنیک، هم از سرعت و هم از دقت و صحت بسیاری برخوردار می شوید. شما باید این نکته را فرا گیرید که بطرز صحیحی به دو هدف متفاوت لگد بزنید و در پشت هر لگد نیز از قدرت کافی برای شکستن هدف برخوردار باشید. این تکنیک در موارد دفاع از خود و در مواجه با دو یا چند حریف، با ارزش است.

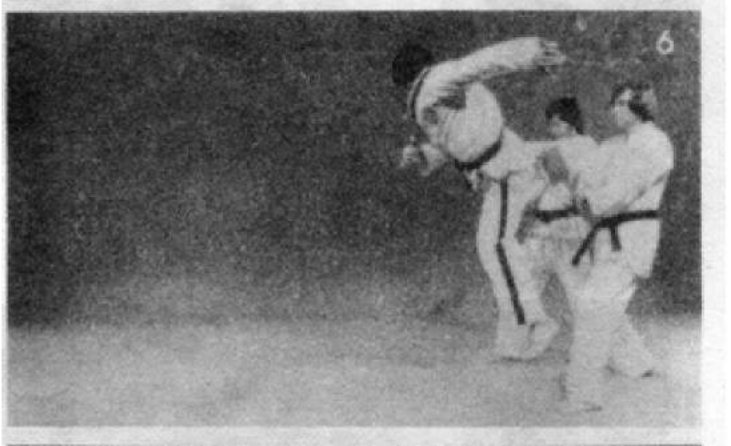
(۱) به حالت استاندارد آماده‌باش و در فاصله دور از ۲ هدف قرار بگیرید.

(۲) هر دو زانو را خم کنید.

(۳) با استفاده از پای راست، حرکت خود را آغاز کنید و هنگامی که چرخش بطرف راست را آغاز می‌کنید، پای چپ را بطرف بالا خم کنید.

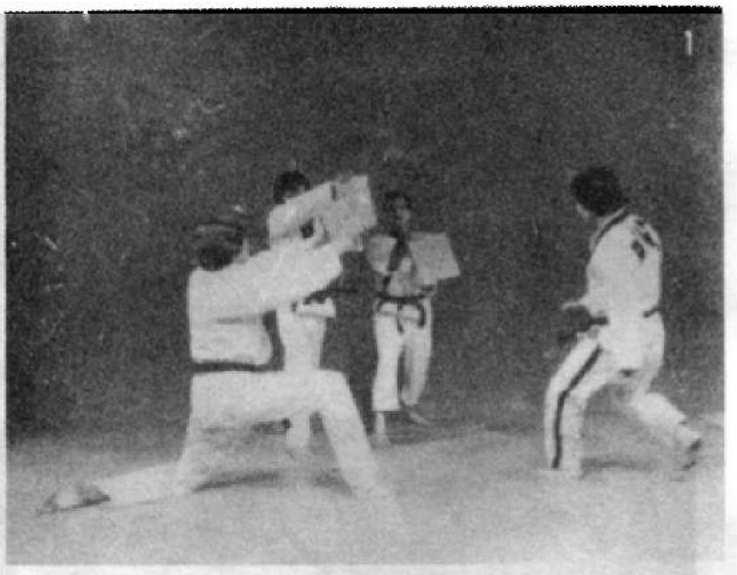
(٤) هنگامی که پای راست از روی زمین بلند می‌شود برای دنباله‌روی آماده کنید، پای چپ را آماده لگد زدن به هدف نمائید.

(٥) با بُل پای چپ، چرخش لگد از پهلو را بر روی هدف واقع در طرف راست آغاز کنید.



(٦) در حالیکه هنوز هم در هوا می چرخید، توسط لگد از عقب، هدف موجود در طرف چپ را بشکنید و این عمل را توسط پاشنه پای راست انجام دهید.

(٧) در حالیکه پشت شما به هر ٢ هدف است و هنوز هم به آنگاه نگاه می‌کنید، در طرف راست هدفهای شکسته شده فرود آئید.



شکستن ۳ هدف

برای اجرای تمرینات پیشرفته مرحله بعدی پیشنهاد می‌شود که عبارتست از:

شکستن ۳ هدف

(۱) در فاصله نزدیکتر به هدف قرار بگیرید. حرکت خود را با پای چپ آغاز کنید و پای راست را بالا آورید.

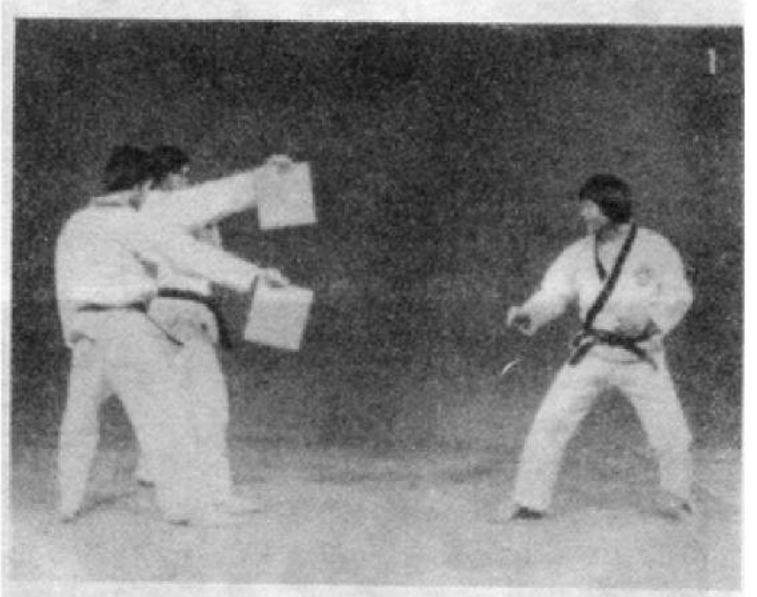
(۲) هنگامی که پای چپ بطرف بالا حرکت می‌کند، زانوی راست را بطرف بالا و بر روی سینه بیاورید.

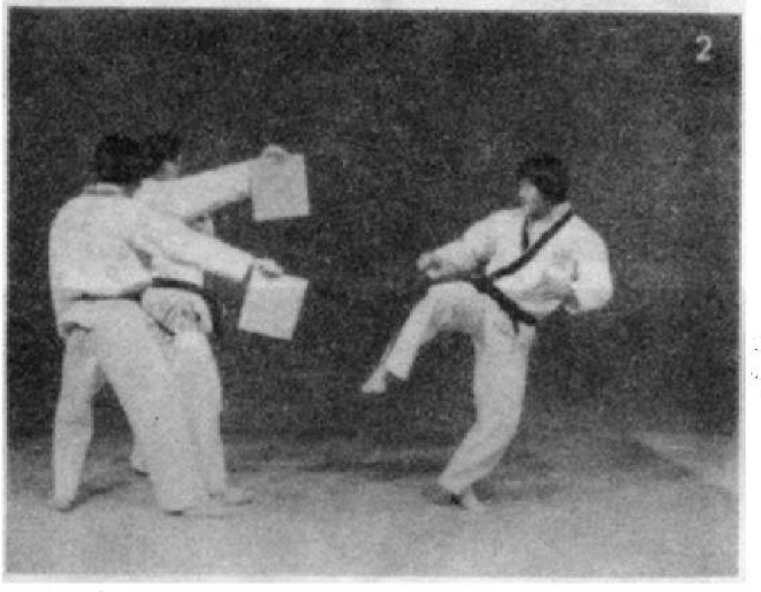
(۳) بطرف اولین هدف، اوج بگیرید.

(٤) توسط پای چپ و با استفاده از لبه پا و لگد زدن از پهلو، هدف موجود در طرف راست را که در فاصله دورتری واقع است، بشکنید.

(۵) به یک طرف حرکت کنید و با استفاده از لگد دایره‌ای وبُل پای راست، هدف وسط را بشکنید.

(٦) قبل از اینکه بر روی زمین فرود آئید، از مشت راست استفاده کنید و هدف واقع در طرف چپ را خُرد کنید.





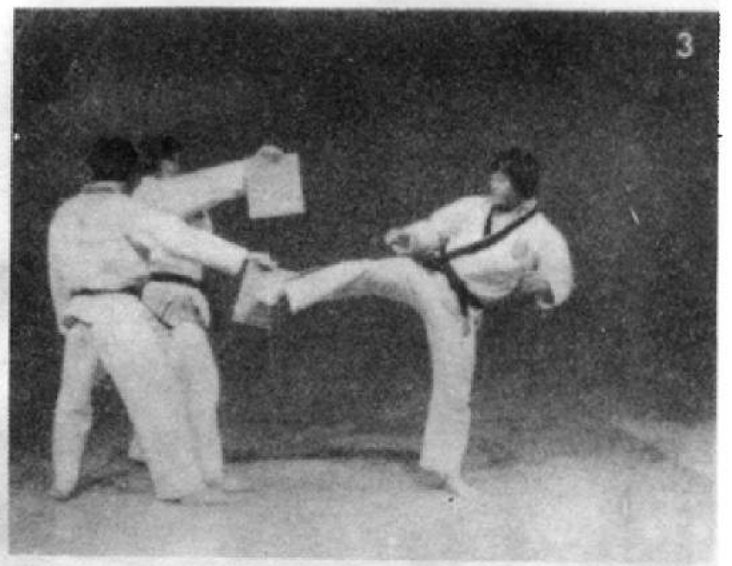
ضربات هوک پا به پائین و بالا

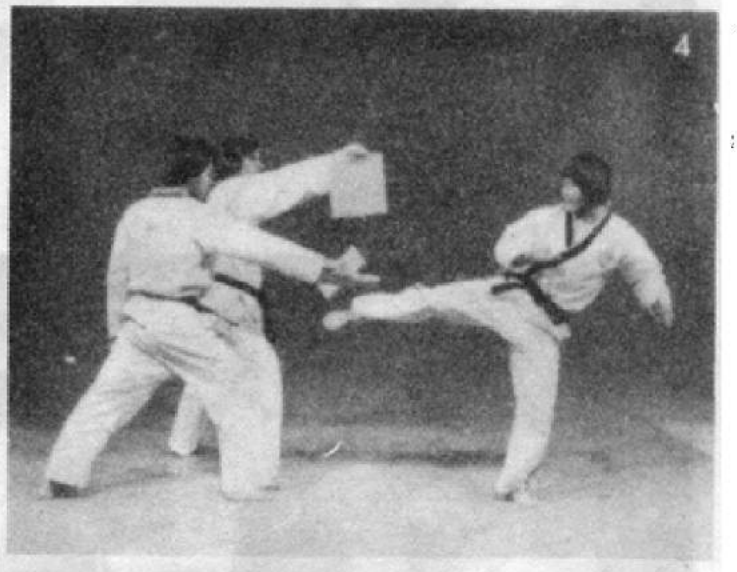
نمونهٔ دیگری ازشکستن ۲ هدف عبارتست از:

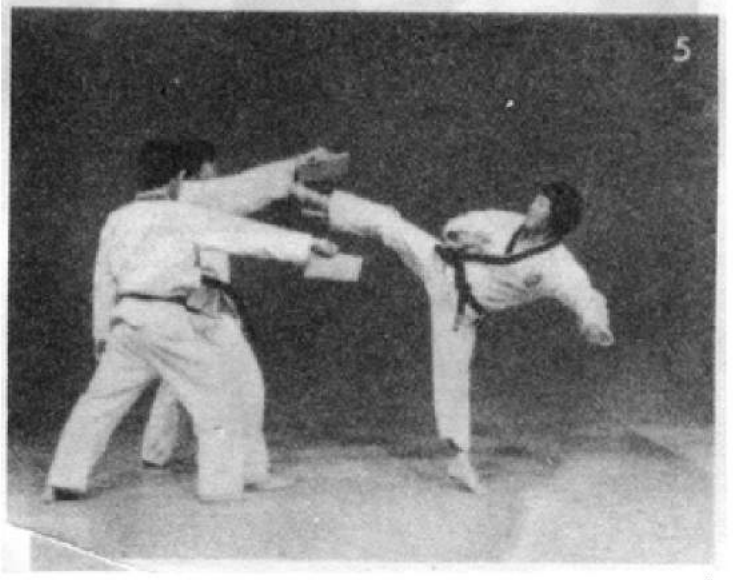
استفاده از لگد چنگکی وشکستن ۲ هدف که یکی از آنها در ارتفاع بالا و دیگری در ارتفاع پائین واقع است.

کاربرد عملی این تکنیک در مورد ضربه زدن به ۲ هدف واقع بر روی یک حریف است که یکی از این ۲ هدف در ارتفاع پائین (مانند زانو) و دیگری در ارتفاع بالا (مانند صورت) واقع است.

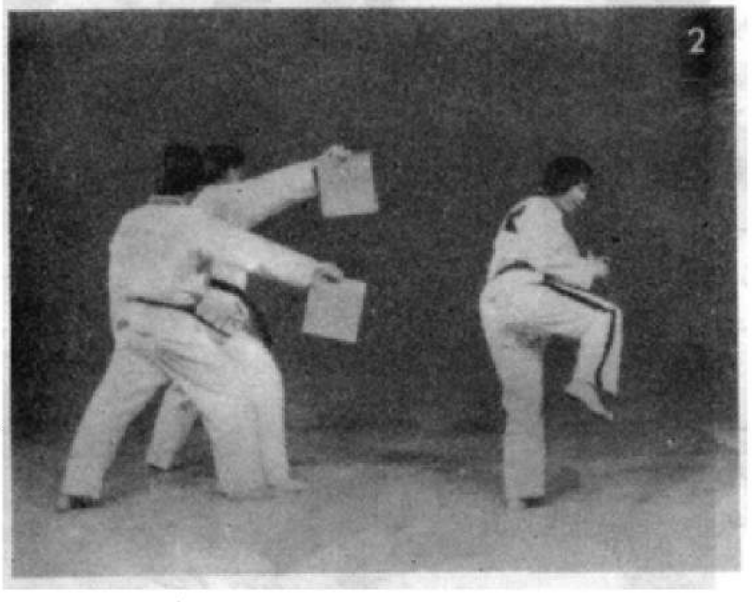
(۱) از حالت آماده‌باش، حرکت پای جلویی بطرف بالا را آغاز







کنید. (۲) و هنگامی که پای عقبی را به عقب حرکت می‌دهید، این عمل را انجام دهید. (۳) با استفاده از پاشنه پا و لگد چنگکی به هدف پائینی ضربه بزنید و (٤) حرکت خود را دنبال کنید، سپس (۵) پا را بطرف بالا قلاب کنید و با استفاده از دومین چنگک، هدف واقع در ارتفاع بالا را درهم بشکنید. در هنگام تماس بخاطر بسپارید که پاشنه پایی را که بر روی آن ایستاده‌اید، از روی زمین بلند کنید.



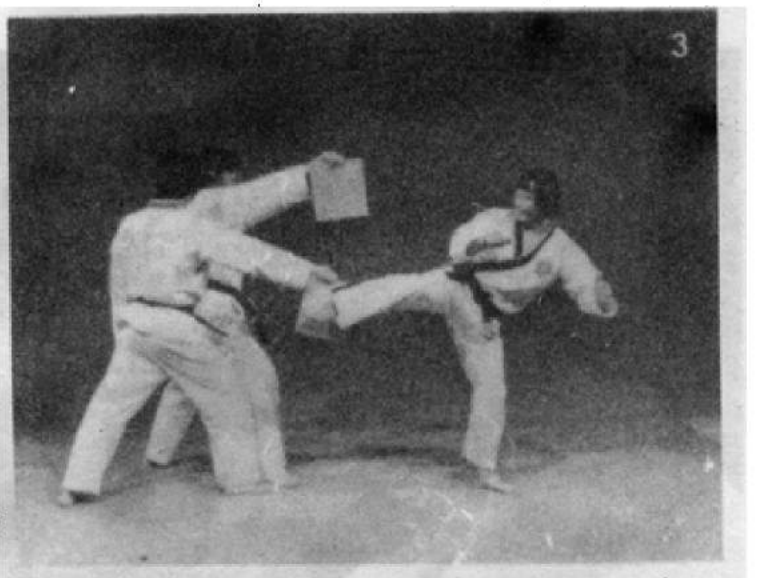
لگد چرخشی و شکستن دو هدف واقع در ارتفاع بالا و پائین

سومین نوع از شکستن دو هدف عبارتست از:

لگد چرخشی و شکستن دو هدف که یکی از آنها در ارتفاع بالا و دیگری در ارتفاع پائین واقع است.

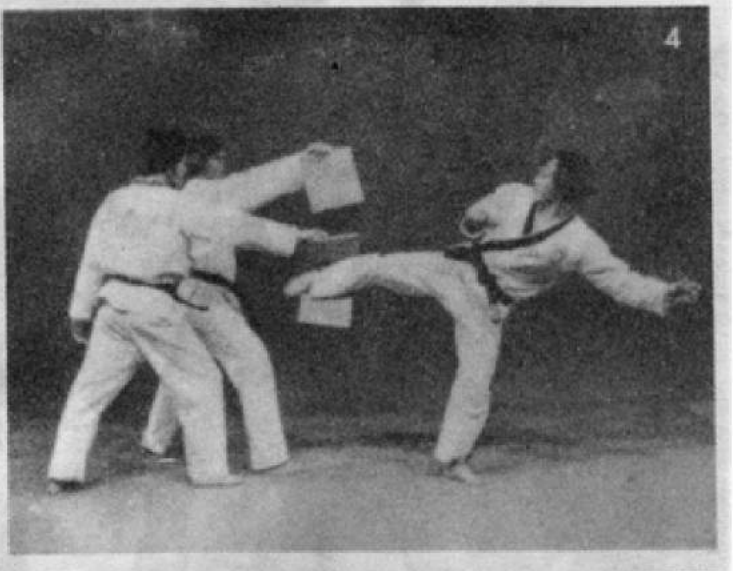
(۱) پس از اینکه در حالت آماده‌باش قرار گرفتید، بر روی گودی کف پای چپ بچرخید.

(۲) هنگامی که چرخش می‌کنید، پای راست را بالا آورید.

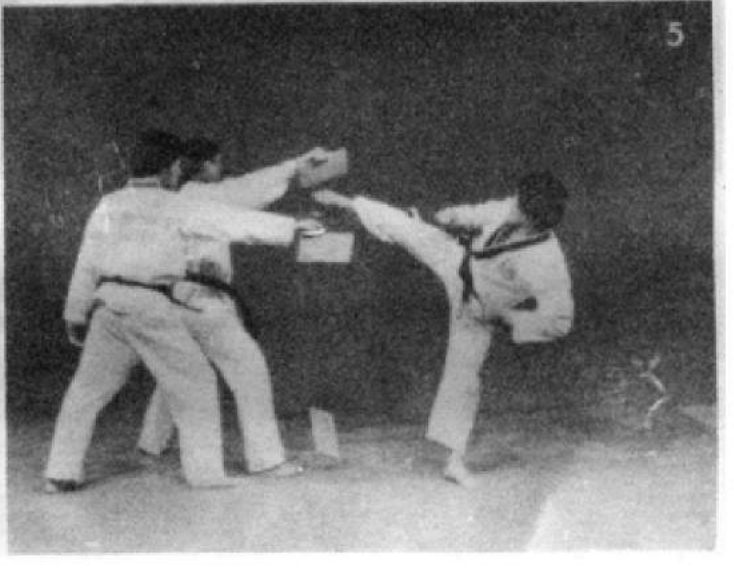


(۳) با استفاده از پاشنه پای راست به هدف واقع در ارتفاع پائین را بشکنید و

(٤) حرکت خود را دنبال کنید.



(۵) باز هم بچرخید، پای راست را بطرف بالا و بر روی هدف واقع در ارتفاع بالا قلاب کنید و با استفاده از پاشنه پا، هدف مزبور را بشکنید. همواره بخاطر بسپارید که بر روی لایه چوب، ضربه بزنید و حرکت خود را دنبال کنید.



حمله با مشت

همواره تلاش کنید که با استفاده از یک ضد حمله (نه فقط با استفاده از یک دفاع) با حمله حریف روبرو شوید.

چگونه می‌توان از حمله حریف به سود خود استفاده کرد و آن را به حمله خود ضمیمه کرد؟

یک نمونه از این عمل را می‌توان در عکس‌العمل با مشت پرتابی به صورت ذکر کرد که در آن از لگد چنگکی (پاشنه) استفاده می‌شود.

لگد هوکی از ارتفاع بالا

(۱) هر دوی شما وزن بدن را بر روی هر دوپا منتقل می‌کنید و در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرید.

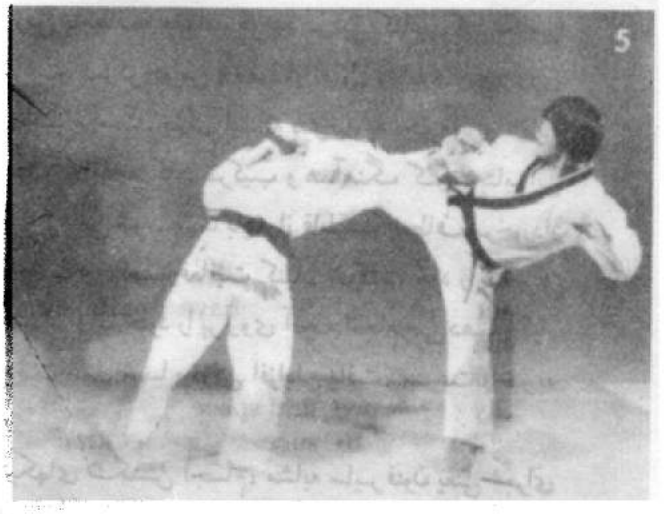
(۲) حریف با انتقال وزن به جلو، در حالت تهاجمی قرار می‌گیرد و این حرکت، آغاز مشت پرتابی بشمار می‌رود. شما زانوی جلویی را بلند می‌کنید.

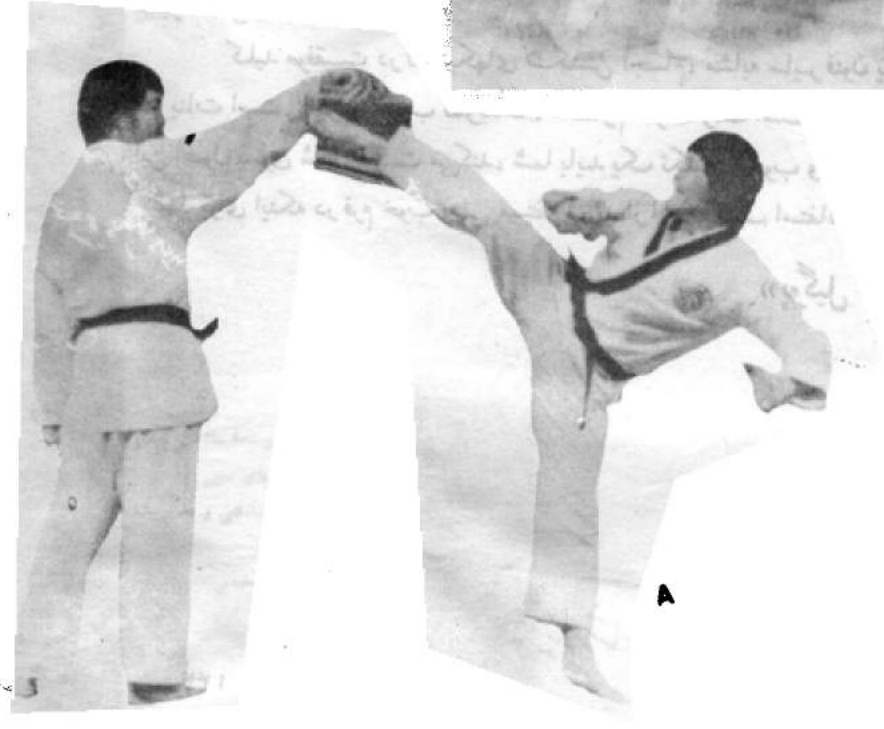
(۳) هنگامی که حریف به جلو خیز برمی‌دارد، شما بدن رابه عقب کج می‌کنید و به حرکت زانو بطرف بالا ادامه می‌دهید.

(٤) هنگامی که حریف آماده مشت زدن است، پای شما دقیقاً در کنار او واقع می شود.

(۵) پای شما مستقیماً بر روی سر او فرود می آید و نسبت به زمین در خط افقی قرار می‌گیرد. بدین ترتیب است که با اجرای ضربه پاشنه بر روی صورت به ضد حمله خاتمه می دهید.

(A) برای برخورداری از قدرت بیشتر، می توانید به عنوان تکنیک شکستن جسم بر روی این حرکت تمرین کنید و بدین منظور از یک تخته استفاده کنید.





A

خلاصه مطالب

مجریان جدی فنون رزمی بامطالعه مطالب موجود در این کتاب، این نکته را فرا گرفته‌اند که وزن بدن، سرعت، تمرکز حواس و نفوذ از اصول و پایه‌های ضروری تبحر در تکنیکهای شکستن اجسام است. برای اینکه بتوانید به نحو مؤثری از این تکنیکها استفاده کنید باید آنها را با واحد کار، ترکیب و هماهنگ کنید. بنابر این بدن شما یک ماشین مؤثر و ساکن می‌شود. شما باید از قابلیت انعطاف برخوردار باشید. در هر پایه بر روی یک حالت و موقعیت فعالیت کنید. حرکات خود را با تمرکز حواس و پس از آن نفوذ آغاز کنید. وزن خود را بر روی آنچه انجام می دهید، قرار دهید. هنگامی که صحت و دقت عمل شما بخوبی افزایش یافت، سرعت را نیز به سایر مسائل بیفزائید.

کلید موفقیت در تکنیکهای شکستن اجسام، مشابه سایر فنون یعنی اجرای تمرینات است. اجرای خوب تمرینات، مستلزم صرف وقت است. هنگامی که تمام این اصول بسوی شما حرکت می‌کند، شما باید یک تکنیک خوب و هماهنگ را اجرا کنید. برای اینکه در فرم خوب بدنی مستقر شوید از این تکنیک استفاده کنید.

«پوگیل گوان»

ترجمہ: زرینہ بہبودیان

پیشکش: بوگل کیوان

موسسه سلسله انتشارات ام ایس

مرکز پخش: اکتا

تهران - خیابان جمهوری - نرسیده

طبقه فوقانی - شماره ۲